



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Relatório de Estágio em Surf na equipa “Surftechnique”.

**Relatório de estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre
em Treino Desportivo**

Orientador: Professor Doutor Miguel Moreira

Júri:

Presidente

Professor Doutor Cesar Peixoto

Vogais

Professor Doutor António Paulo Pereira Ferreira

Professor Doutor Miguel Moreira

Índice

Índice	2
Índice de Quadros	3
Índice de Figuras	4
Introdução	5
Área 1- Treino	6
Caracterização da Surftechnique	6
Recursos Humanos	6
Recursos Materiais	6
Recurso de Treino\Instalações	6
Constituição dos grupos de atletas	7
Organização dos grupos e horários	7
Observação do Grupo de Competição 2011	8
Análise	10
Intervenção Prática	13
Introdução	13
Caracterização do grupo de competição	13
Atleta A	13
Caracterização do atleta A	13
Objectivos do atleta A para a época 2012	14
Enquadramento do Atleta A	14
Desenvolvimento do projecto	16
Periodização do atleta A época 2012	17
Periodização do treino	18
Estruturas de periodização	18
Caracterização dos períodos de treino	19
Mesociclos	25
Microciclos	25
Mesociclo Período Preparatório Geral	27
Área 2 – Investigação	31
Introdução	31
Análise da actividade	32
Desenvolvimento da investigação	33
Caracterização da amostra	33
Datas de avaliação e controlo	34
Protocolo de Avaliação	34
Protocolos de realização	35

Testes de avaliação	35
Testes de Flexibilidade	35
Testes de força.....	36
Testes de Agilidade	37
Análise dos Dados	38
Síntese conclusiva	40
Área 3 – Competição	41
Introdução	41
Critérios de Avaliação	42
Regras de Competição.....	42
Estrutura	43
Observação das Competições	43
Intervenção na competição	44
Metodologia de Competição	45
Época competitiva 2012	47
Época 2012 do atleta A.....	48
Análise pormenorizada da prestação do Atleta A na etapa de Sopelana.....	49
Balanço final do ano competitivo do Atleta A.....	52
Conclusão.....	53
Bibliografia.....	55
Anexos	56
Anexo 1 Caracterização das Praias	56
Anexo 2 -Calendário da Época 2012.....	69
Anexo 3 Protocolos dos Testes de Avaliação.....	70

Índice de Quadros

Quadro 1 Horário de Treinos em 2011.....	7
Quadro 2 Calendário da fase final da época de 2011	8
Quadro 3 Dados dos treinos observados, duração de cada parte do treino (minutos).....	9
Quadro 4 Periodização do treino, atleta A na época 2012	17
Quadro 5 Componentes a treinar (físicas, técnicas e psicológicas), no período preparatório.....	19
Quadro 6 Componentes a treinar (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) no período preparatório específico.....	20
Quadro 7 Componentes a treinar (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) no período pré-competitivo.....	22
Quadro 8 Componentes a treinar (físicas, técnicas, táticas e psicológicas) no período competitivo.....	23

Quadro 9 Classificação do nível de intensidade do microciclo segundo Bompá.....	26
Quadro 10 O conjunto dos quadros representa o mesociclo do atleta A no período preparatório geral.....	27
Quadro 11 Amostra de atletas da investigação.....	34
Quadro 12 Dados dos atletas recolhidos nos testes de agilidade, em segundos.....	39
Quadro 13 Resultado dos 12 atletas na etapa Aveiro.....	46
Quadro 14 Campeonatos na época 2012 que tiveram a participação do Estagiário.....	47
Quadro 15 Resultado das etapas e circuitos do atleta A na época 2012	48
Quadro 16 Agrupamento de todas as ondas de acordo com o nível de julgamento pontuadas pelo atleta A nesta etapa.....	51

Índice de Figuras

Figura 1 Duração em minutos de cada parte de treino nos 29 treinos observados.....	10
Figura 2 Duração em minutos dos objectivos técnicos nos períodos dentro de água em cada treino.....	11
Figura 3 Duração média de cada parte do treino no total dos 29 treinos.....	12
Figura 4 Caracterização da performance do surfista. Adaptado de Alberto Mendez-Villanueva and David Bishop 2005.....	31
Figura 5 Caracterização Fisiológica do surfista (adaptado de Alberto Mendez Villanueva e David Bishop 2005).....	32
Figura 6 A primeira figura representa o teste Sit and Reach na vertical (SRP), a segunda o Sit and Reach com banco (SR), a terceira Flexão profunda do corpo (FP) a quarta Tot-flexão original (TFO).....	35
Figura 7 Standing long Jump Test.....	36
Figura 8 O seated chest pass test.....	37
Figura 9 Hurdle test.....	37
Figura 10 Zig Zag test.....	37
Figura 11 Zig Zag test.....	37
Figura 12 Conjunto de gráficos comparativos dos dados recolhidos da flexibilidade de cada atleta nos dois momentos de avaliação nos 4 testes realizados.....	38
Figura 13 Gráficos comparativos da força dos dados recolhidos a cada atleta nos testes da força nos dois momentos de avaliação.....	39
Figura 14 Resultados e pontuações das ondas no Round 64 do atleta A	49
Figura 15 - Resultados e pontuações das ondas no Round 32 do atleta A.....	49
Figura 16 Resultados e pontuações das ondas no Round 16 do atleta A.....	50
Figura 17 Resultados e pontuações das ondas no Round 8, meias-finais do atleta A.....	50
Figura 18 Percentagem das ondas pontuadas pelo atleta A agrupadas de acordo com o nível de julgamento.....	51

Introdução

No seguimento da formação do 2º Ano de Mestrado em Treino Desportivo, com especialização em Surf, foi elaborado o presente relatório de estágio do ano curricular 2011-2012, na equipa de treinos Surftechnique.

A minha participação foi ao nível do grupo principal de competição, que enquadra atletas de vários escalões. Ao nível deste participei no processo de organização e estruturação, na análise específica do treino e acompanhei um atleta A no final de formação jovem, no último ano de júnior.

Esta equipa e este grupo de competição estão enquadrados ao nível máximo do surf nacional, com atletas campeões em todas as categorias de surf nacional e com resultados de topo, nos circuitos juniores europeu e mundial.

Entrei na estrutura técnica composta pelos treinadores David Raimundo, Nuno Telmo e Rodrigo Sousa, onde participei como auxiliar e observei a estrutura e a organização dos treinos, passando com a experiencia a orientar treinos e campeonatos.

Este relatório descreve as minhas tarefas ao longo do estágio. Nos primeiros quatro meses fiz uma análise dos treinos e o seu enquadramento no planeamento da época. De seguida elaborei uma proposta com algumas melhorias e organização geral e desenvolvi um projecto de periodização do treino e preparação física do atleta A.

Na área da investigação, procurei desenvolver uma bateria de testes de avaliação baseada em alguns estudos de caracterização dos surfistas de elite. O objectivo desta investigação foi criar um ponto de partida para a estruturação e periodização do treino, bem como a caracterização do atleta.

Ao longo do estágio tive um papel activo na competição, acompanhando de perto os circuitos de esperanças, Pro-júnior europeu e Open Nacional, onde colaborei e entrevi na organização e gestão dos atletas em cada etapa.

Na competição com o atleta A realizei um acompanhamento mais pormenorizado, em que fiz uma análise dos objectivos e o balanço de todo o processo de treino ao longo da época.

Este processo de estágio permitiu-me aplicar no treino e na competição, os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação, bem como a possibilidade de auto-avaliação das minhas capacidades e competências.

Área 1- Treino

Caracterização da Surftechnique

A Surftechnique nasceu no ano 2000. Este projecto teve início na Faculdade de Motricidade Humana, pelas mãos do Professor Miguel Moreira, na altura com o nome de Surftec. Era constituída por 4 surfistas profissionais, que na altura corriam os circuitos de competição nacionais e internacionais de surf.

Destes quatro atletas, dois deles, Nuno Telmo e David Raimundo, deram início a um projecto em 2004, de formação de atletas jovens. Com o desenvolvimento do grupo contrataram outro treinador. Este treinador, Rodrigo Sousa, era também atleta experiente de Surf e em 2008 o projecto passou a chamar-se Surftechnique.

As experiências deste grupo de treinadores na competição e o seu conhecimento de surf, eram uma mais-valia enorme na formação de jovens atletas. Os métodos utilizados no processo de treino e competição, eram os que tinham adquirido como atletas ao longo do projecto inicial Surftec.

Este processo teve resultados desde o início, tornando-os em poucos anos treinadores de sucesso e com isso a necessidade de criarem um clube de surf, o Surfing Clube Costa do Sol.

Neste momento são a equipa e o clube com mais títulos a nível nacional, nas categorias de esperanças e com alguns títulos de Surf Open Nacional (categoria absoluta nacional). Contam já no seu palmarés com mais de 50 títulos de campeões nacionais em todas as categorias, sem contar com as restantes posições. Ao nível internacional, como resultados mais expressivos, contam com 3 títulos de vice-campeões europeus de juniores e um vice-campeão do mundo de júnior no "World Junior Surfing Games". Contam também com os vários atletas classificados no top 10 júnior europeu.

Recursos Humanos

A Surftechnique em 2011 era constituída por 5 treinadores: David Raimundo e Nuno Telmo que para além de desempenharem o papel de treinadores no dia-a-dia são os sócios gerentes; Rodrigo Sousa que está na estrutura desde 2006, é um dos principais treinadores dos grupos de competição; Henrique Quartin e João Moisés são treinadores dos grupos de formação e pré-competição, bem como auxiliares nos treinos competições dos grupos de competição.

Recursos Materiais

A estrutura em 2011 tem como principal logística, carrinhas para deslocar os atletas diariamente para os treinos. Esta logística é constituída por 3 carrinhas de 9 lugares e uma carrinha de 7 lugares. O material utilizado regularmente pelos treinadores nas sessões de treino são três câmaras de filmar e respectivos tripés, bem como blocos de apontamentos.

Recurso de Treino\Instalações

No caso do surf, as instalações fundamentais para os treinos são as praias. A zona geográfica que a Surftechnique opera regularmente vem desde as praias da zona de Sintra, Praia Grande e Praia Pequena, a linha de Cascais e Estoril, Guincho e Costa da Caparica, que proporcionam condições óptimas ao longo de todo o ano. No anexo 1 (Caracterização das praias) está a informação referente a cada uma delas, sendo as mais utilizadas a praia de Carcavelos e o Guincho.

A Surftechnique possui ainda protocolos com Faculdade de Motricidade Humana. Esta instituição proporciona o uso do ginásio de ginástica e de outro ginásio, para trabalho funcional, estando este equipado com rampas para treino específico de skates. Conta também com o patrocínio do ginásio Health and Racket Club Quinta da Marinha, empresa que disponibiliza a utilização livre da piscina de 25 metros, da sala de musculação e salas de treino funcional equipadas com TRX, bosus, mini trampolim, bolas suíças e elásticos.

Constituição dos grupos de atletas

O ano de 2011, foi um ano de adaptação e alteração da estrutura da Surftechnique. Até esta altura era constituída pelos grupos de competição e pré-competição. A partir deste ano, a Surftechnique criou mais um grupo, o de formação e passou a ser constituída por três grandes grupos: formação, pré competição e competição.

O número de atletas da equipa Surftechnique em Setembro de 2011:

- Grupo de formação é composto por 15 atletas entre os 6 e 11 anos.
- Grupo de pré competição é composto por 26 atletas entre os 12 e 18 anos.
- Grupo de competição é composto por 24 atletas entre os 11 e os 23 anos.

Organização dos grupos e horários

Os horários eram semanais, estipulados durante o mês de Setembro e mantinha-se durante todo o ano lectivo. Nos períodos de férias era adaptado consoante a disponibilidade e o número de atletas presentes. Nas alturas de campeonatos ou estágios sofriam alguns ajustes pontuais.

Os atletas eram distribuídos pelo horário, consoante o grupo a que pertenciam, o horário escolar e local onde viviam.

Quadro 1 - Horário de Treinos em 2011

Horário Grupo Competição											
Dia	Segunda-Feira		Terça-Feira	Quarta-Feira			Quinta-Feira	Sexta-Feira			Sábado
Período	Manhã	Tarde	Tarde	Manhã	Tarde	Tarde	Tarde	Manhã	Tarde	Tarde	Manhã
Treinador	NT\JM	DR\RS	DR	RS\JM	DR	RS\NT	NT\DR	JM\DR	DR\NT	NT\HQ	NT
Horas	7:30 - 9:30	17:30 - 19:30	14-16	7:30 - 9:30	14-16	17:30-19:30	17:30 - 19:30	7:30 - 9:31	14-16	17:30 - 19:30	
Horário Formação e Pré-Competição											
Grupo	Formação	Pré-Competição		Formação	Pré-Competição			Formação	Pré-Comp.		
Dia	Segunda-Feira	Terça-Feira		Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira		Sábado			
Período	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Tarde	Manhã	Manhã		
Treinador	JM\NT	JM	NT\RS	JM\DR	JM\RS	RS	JM	RS\HR	JM		
Hora	17:30 - 19:30	14-16	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	17:30 - 19:30	14-16	17:30 - 19:30	A definir	A definir		

Legenda do quadro 1: as siglas são as iniciais dos treinadores: JM- João Moisés, RS- Rodrigo Sousa, NT- Nuno Telmo, DR-David Raimundo, HQ-Henrique Quartin.

O quadro anterior é exemplo dos horários semanais de todos os grupos em Setembro de 2011. Nos horários aqui apresentados não está descrito o número de alunos por treinos. Nos treinos de competição da manhã havia entre 3 a 8 atletas por treino, nos de tarde entre 6 e 16 atletas por treino e nos restantes grupos entre 6 e 20 atletas.

Observação do Grupo de Competição 2011

O grupo de competição em 2011, é composto por 23 atletas, entre os 11 e os 23 anos. Todos eles participam nas competições nacionais da sua categoria: Esperanças, Open e Pro-júnior Nacional. Os que apresentam nível de surf, condições e/ou patrocínios, participam nas competições internacionais, Pro-juniors europeu, WQS e alguns representam a Seleção Nacional.

Cada atleta deste grupo tem entre 3 e 4 treinos semanais, acompanhados por um ou dois treinadores. Estes treinos são divididos ao longo da semana por diversos dias.

Deste grupo de competição foram destacados 8 atletas mais velhos, com idades entre os 16 e os 23 anos, que treinavam regularmente no período da manhã, três vezes por semana, segundas, quartas e sextas das 7:30 às 9:30.

A observação dos treinos foi realizada neste grupo durante os meses de Setembro a Dezembro de 2011. Foram realizados 29 registos de treinos durante 15 semanas. Estes meses representavam o final da época 2011. Durante este período não me foi facultado qualquer documento de periodização ou plano de treinos pelos treinadores. Apenas tive acesso ao calendário competitivo e a partir deste, procurei criar um macrociclo de 15 semanas, na tentativa de caracteriza-lo e enquadrá-lo num modelo de periodização do treino desportivo.

Quadro 2 - Calendário da fase final da época de 2011

MESES		Época 2011															
		SET					OUT					NOV				Dez	
INICIO DA SEMANA		29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12
CALENDÁRIO COMPETITIVO	Pro Junior																
	Nacional																
	WQS																
	Estágios																
Semana	Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Nesta fase final da época já tinham terminado um dos principais circuitos de competição, o pró-júnior europeu. Os atletas do grupo de competição que eram observados nos treinos no período da manhã, corriam o circuito pró-júnior europeu, onde se enquadrava o seu principal objectivo e motivação. O outro grande objectivo assinalado no calendário está a azul claro, o pró-júnior Nacional a 12 e 13 de Outubro em Peniche.

A roxo claro está representada a ultima etapa do campeonato nacional em Carcavelos. Esta foi adiada uma semana devido às condições do mar.

As duas semanas a verde-escuro, no final do mês de Setembro representam o estágio realizado nas ilhas Mentawai, na Indonésia. Todos os atletas masculinos que faziam treinos de manhã foram para estágio. Durante este período não observei treinos, nem tive acesso ao planeamento da viagem nem ao trabalho realizado.

As duas semanas a verde claro, representam as semanas do pró-júnior Nacional e o WCT de Peniche. Para além do campeonato pró-júnior, os atletas ficaram em

Peniche a surfar e a observar os melhores atletas do mundo de surf, que participavam nesta etapa durante duas semanas.

As sessões de treino dadas a este grupo, pelos diferentes treinadores, ao longo das semanas representadas no quadro, são muito idênticas. Têm a duração de 120 minutos e a intensidade está relacionado com as condições do mar na maioria dos treinos.

Nos períodos dentro de água, de cada treino, os treinadores filmam e/ou tiram apontamentos, corrigem os atletas por feedback e em alguns treinos o treinador mostra as filmagens e faz uma análise com os atletas.

Os treinos de Surf são compostos por diversas partes. A aquecimento geral em terra 3-10 minutos. A parte principal do treino está dividida entre 2 a 4 partes, que têm duração entre 10 a 40 minutos. No final do treino o treinador dá o feedback para alongar e em alguns casos faz o balanço geral do treino.

O quadro seguinte mostra os dados dos treinos observados na última fase do ano 2011 (quadro 2), do grupo de competição que treinava de manhã, num total de 29 treinos registados. Em cada semana estão registados os treinos observados nessa semana (quadro 3).

Quadro 3 - Dados dos treinos observados, duração de cada parte do treino (minutos).

		Calendário																																
		Semanas		1		2		3		4	5	6	7	8	9	10		11		12		13	14	15										
		Nº treino		1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
Períodos em Terra	Introdução			17	15	15	20	12	10	25	15		10	15	7		10	10	5	10	15	17	10	15	20	12	20	25	15	10	7	5	15	15
	Aquecimento			7	10	5	5	3	7	5	5		10	5	5		7	10	5	5	17	7	10	5	10	5	7	5	3	5	7	10	5	5
Períodos no Mar	Principal	Introdutória	1º	20	20	20	20	25	20	30	20		15	10	20		20	20	20	20	20	20	20	15	10	20	45	45	30	30	20	20	20	20
		2º	20	20	20	20	25	20	30	20		20	20	20		20	40	20	40	20	20	20	20	20	20			30	30	30	20	20	20	
		3º	20	20	20	20	25	20		20		20	20	20		20	10	20	10	20	20	20	20	20	20			20	20	20	20	20	20	
	Final	4º	20	20	20	20		20		20		20	20	20		20		20			10	10	20	20				20	10	10	10	10		
Período em Terra	Balanço/alongar			10		10		10						10	15				10		10						10	10		10	10	10	10	
	Total			104	105	110	105	100	107	90	100		95	90	92		107	90	90	100	82	84	90	95	110	97	72	75	78	105	114	85	100	100

Nas semanas 4 e 5 os atletas estiveram fora, em estágio e não pude acompanhá-los nessa altura. Na semana 6, apenas está um treino porque os atletas chegaram durante esta semana e tiveram os primeiros dias a descansar. Na semana 7 as atletas foram para Peniche onde, treinaram para o pro-júnior. Não acompanhei os treinos em Peniche, apenas estive presente nos dias do campeonato. As semanas 13 e 14 tiveram menos treinos devido às más condições do mar.

O registo de cada sessão de treino observado foi dividido em três partes. O primeiro período em terra, parte preparatória que engloba a introdução, momento para atletas se equiparem e preparam a prancha e fazerem o aquecimento. A segunda parte são os períodos dentro de água, a parte principal do treino, que está dividida em quatro partes (a primeira pode-se chamar introdutória, depois seguem-se mais duas específicas e a quarta é a parte final). A terceira parte do treino é em terra e inclui o retorno à calma e o balanço do treino.

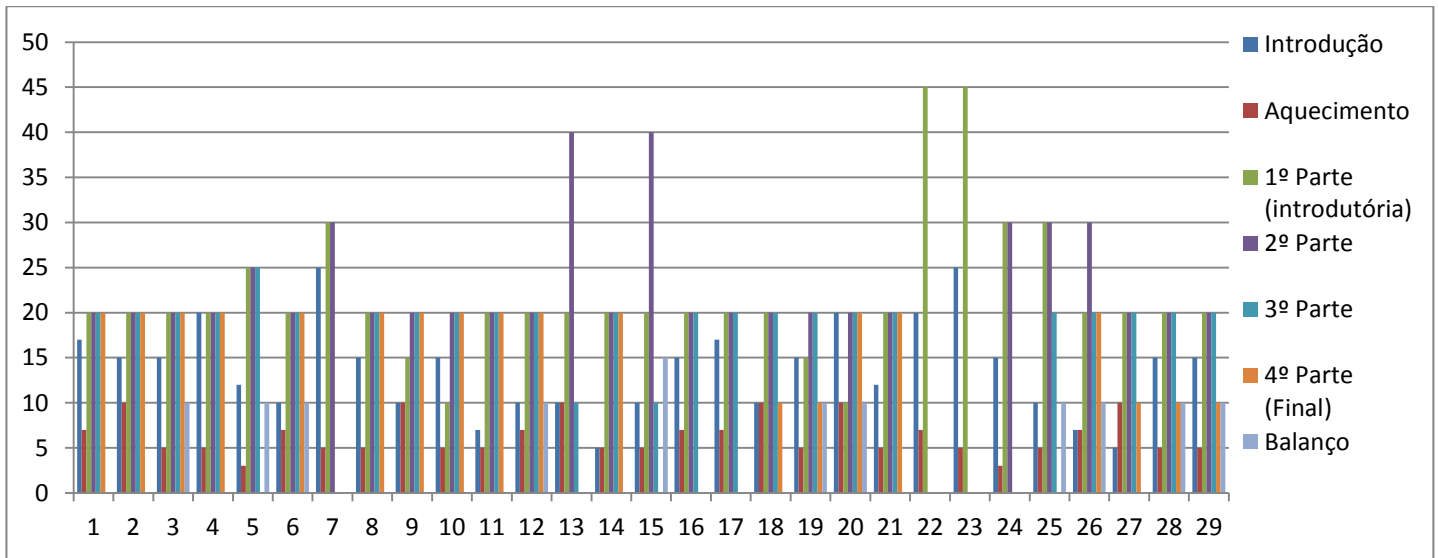
Os dados dos tempos, registados em cada período no mar, são os estipulados pelo treinador de acordo com o objectivo. Mas os tempos reais não foram registados, pois os atletas não cumpriam o horário, ficavam a apanhar mais ondas e acabavam por sair fora do tempo.

A duração total do treino registada na última linha (quadro 3), representa o tempo, desde o momento em o que treinador dá a ordem para equipar, até dar a ordem para se irem desequipar. Na realidade, o tempo na praia era muito maior, pois normalmente estávamos 120 minutos na praia.

Analise

A figura a baixo mostra o gráfico de barras com a duração de cada parte do treino que está mencionado no quadro 3.

Figura 1 Duração em minutos de cada parte de treino nos 29 treinos observados.



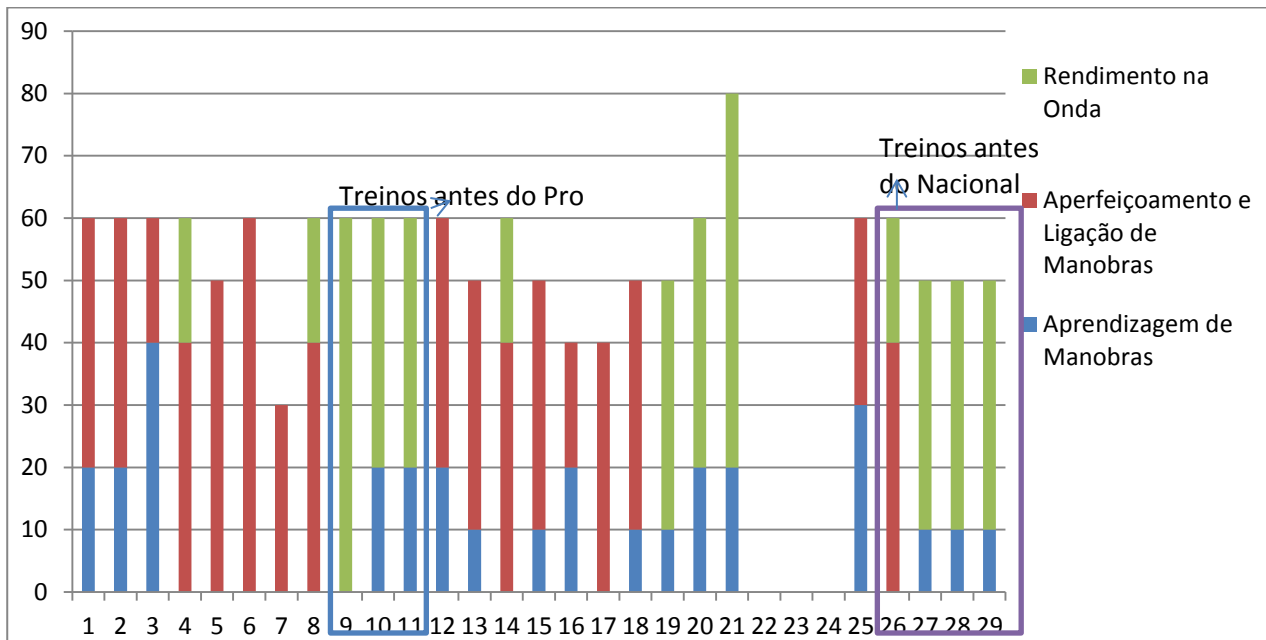
Nesta figura podemos analisar que a barra que representa o aquecimento dos atletas, em todos os treinos, não tem uma uniformidade. Os períodos de treinos dentro de água, têm quase sempre a mesma duração. O balanço do treino aparece apenas em 11 dos 29 treinos. Nos treinos 22 e 23 apenas existiu uma parte dentro de água, isto foi justificado pelas más condições do mar.

A 1ª parte do treino dentro de água é normalmente 20 minutos. É considerada parte introdutória, é a que tem maior regularidade e consistência ao longo de todos os treinos. Esta parte normalmente é para ganhar ritmo. O objectivo dos treinadores é que os atletas apanhem o maior número de ondas possível em 20 minutos.

Nas restantes partes do treino dentro de água (2ª, 3ª e 4ª), os objectivos e feedbacks dos treinadores a cada atleta estão relacionados a 3 grandes grupos de objectivos técnicos, que são caracterizados por aprendizagem de manobras, aperfeiçoamento de manobras e ligações, e rendimento na onda.

A figura seguinte identifica os períodos em que foram trabalhados os diferentes objectivos.

Figura 2 Duração em minutos dos objectivos técnicos nos períodos dentro de água em cada treino.



A figura acima, representa o tempo da parte principal do treino dentro de água, períodos 2ª, 3ª e 4ª, dividido pelos diferentes tipos de objectivos no treino. Este gráfico mostra que nos treinos antes das competições, os treinadores preocupam-se com o rendimento na onda.

Na semana que antecede a competição os treinos mudam de metodologia, passam a ter um carácter mais próximo da competição. O Local dos treinos durante essa semana, também é escolhido em função das características da praia e do local de competição.

O treino passa a ser dividido em “heats”, períodos de 20 minutos onde se simula uma competição. Os atletas competem entre si, define-se uma tática e estratégia consoante o mar e características da onda.

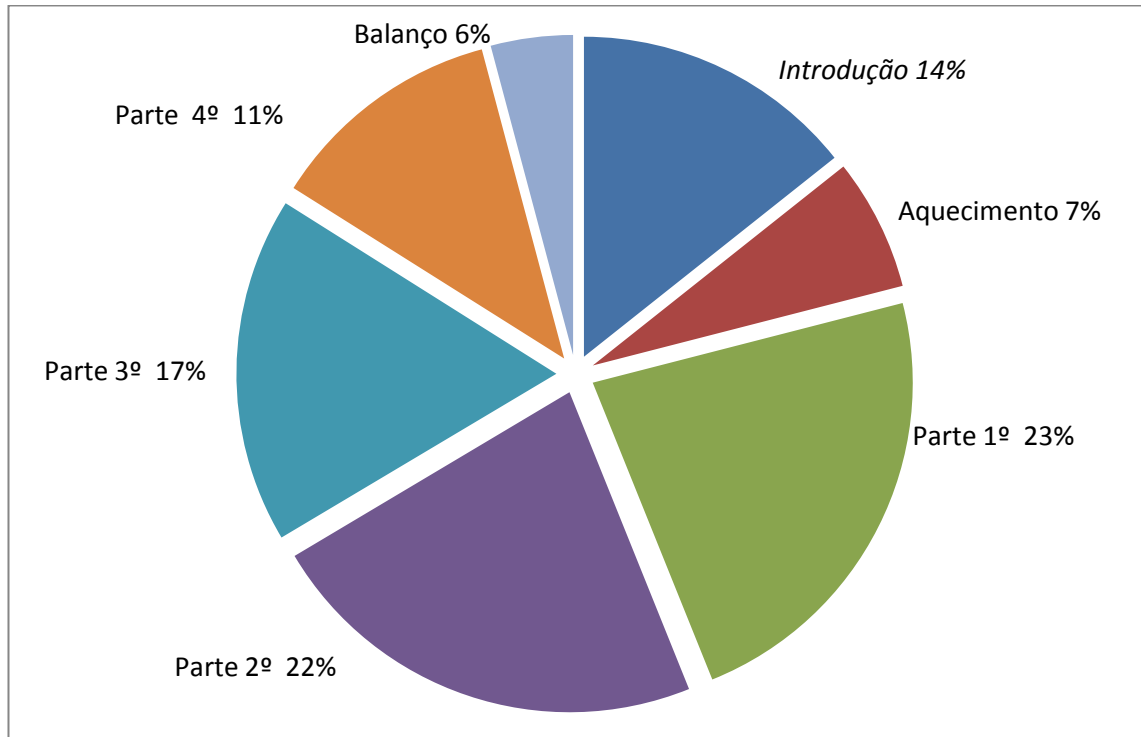
No final de cada heat faz-se uma análise, dá-se os scores e a pontuação das ondas de cada atleta, o feedback é em relação ao rendimento na onda e à estratégia delineada.

No treino faz-se entre 2 a 4 heats dependendo das condições do mar. O treino tem a mesma duração aproximadamente 100-120 minutos. A intensidade é alta por estarem em simulação de competição, mas está também ligada às condições do Mar e as características da onda. Nos treinos destas semanas o gráfico mostra 20 minutos de aprendizagem de manobras.

Os treinos 22, 23 e 24 não tiveram nenhum objectivo concreto, que se enquadrasse nos grandes grupos de objectivos técnicos. As condições do mar eram péssimas e após o primeiro período de tempo o treinador verificou que não era possível treinar.

O gráfico abaixo mostra a duração média em percentagem de cada parte do treino.

Figura 3 Duração média de cada parte do treino no total dos 29 treinos.



Na figura acima podemos verificar que a percentagem do tempo na parte preparatória (introdução e aquecimento) 21%, é demasiado grande de acordo com Bompa (1993), que propunha 10 a 15% do tempo total. Para além disso o tempo na introdução de 14% é demasiado grande, enquanto o tempo de aquecimento é muito reduzido 6%.

A parte principal (períodos dentro de água) tinha uma percentagem total média de 73%, percentagem média próxima da recomendado por Bompa em (1993), que era entre 75 e 80%. Mas o problema é que a maior percentagem e mais regular, é a 1ª parte que não está enquadrada em nenhum objectivo específico, e tem uma duração demasiado grande para ser introdutória ou de aquecimento específico.

O balanço que representa a parte final da sessão de treino, tem uma percentagem média total de 6%, está dentro da percentagem recomendada por Bompa (1993) de 5 a 10% do total do treino, mas na verdade o balanço apenas aparece em 11 dos 29 treinos e não tem regularidade, o que podemos deduzir que em muitos treinos não é feito o retorno á calma, nem a conclusão ou uma análise do treino.

Intervenção Prática

Introdução

Após o final da época 2011 e o balanço da observação, decidi criar um projecto que pudesse trazer alguns benefícios e melhorias aos treinos e à evolução dos atletas. Este projecto também me permitia aprofundar e aplicar os meus conhecimentos.

O primeiro passo era criar uma periodização do treino. Esta periodização consistia numa base para todos os treinadores trabalharem em sintonia, criando uma ligação e uma sequência lógica dos treinos.

O segundo ponto foi uma proposta para a preparação física dos atletas ao longo de todo o ano.

Os atletas seriam incluídos num processo de treino com metodologias e objectivos de acordo com o seu nível e ambição.

Caracterização do grupo de competição

O grupo de competição que foi alvo de observação e estudo treinava de manhã. Eram atletas com idades entre os 16 e 23 anos. Todos eles competiam a nível nacional e internacional e para alguns deles o surf e a competição eram a sua vida, o seu dia-a-dia. Era preciso fazer mais e prepará-los para o futuro. Como um surfista profissional disse ... "é preciso muito mais do que só surf para ser surfista profissional." Julian Wilson.

Deste grupo de atletas destacavam-se campeões nacionais Open (Categoria a nível absoluto de surf) e diversos títulos de campeões nas categorias de esperanças.

O projecto inicialmente era para o grupo, mas apenas 2 atletas participaram, onde o atleta A foi regular e realizou todo o processo de treino e preparação.

Atleta A

Este atleta faz parte do grupo pioneiro do projecto Surftechnique. Integrou o grupo de formação de jovens que fundaram o primeiro grupo Surftechnique em 2004.

Neste momento é um atleta com 9 anos de surf e com um percurso competitivo de esperança prometedora. Com títulos de campeão nacional sub-16, campeão nacional sub-18 e campeão nacional sub-21. A nível internacional top 6 no pro-júnior europeu e três vezes vice-campeão europeu pela selecção.

Caracterização do atleta A

Ao nível psicológico é um atleta com baixa confiança e é muito instável a nível emocional. É facilmente perturbado e influenciado por factores externos, perdendo a concentração e a confiança nas suas capacidades. Isto trás consequências negativas a nível competitivo. Em competições pontuais quando se apresenta emocionalmente estável, confiante e motivado o seu potencial em prova é acima da média, surpreendendo com a sua criatividade e fluidez de manobras.

A nível físico o ponto forte é a resistência geral e local nos membros superiores e a potência na remada. É um atleta magro e com pouca potência ao nível dos membros inferiores. Apresentava desequilíbrios ao nível do tronco, mais propriamente na zona abdominal e cintura escapular. A nível de flexibilidade era muito fraco, apresentava grandes défices nas cadeias musculares posteriores, o que o tornava pouco ágil em movimentos de grande amplitude corporal.

A nível técnico era um atleta muito criativo e fluido. As suas manobras de frontside eram bastante fortes e radicais, tinha um botton turn bastante eficaz e produtivo. Apresentava alguns pormenores a melhorar nas manobras no lip em ondas mais rápidas onde era preciso maior mobilidade e velocidade de execução. De backside apresentava um botton turn mais fraco e menos produtivo, não gerava velocidade suficiente o que limitava as manobras na parede e no lip da onda.

A nível competitivo era um atleta muito instável e inconstante. Tinha dificuldade em cumprir a estratégia definida para atingir os objectivos em competição. No momento da prova o atleta não consegue aplicar a tática estabelecida, nem criar estratégias para alcançar o objectivo utilizando as suas capacidades. Tinha dificuldade na tomada de decisão, o que prejudica a sua escolha de ondas deixando-o ansioso e perdido no heat.

Em termos gerais era preciso criar uma base de trabalho forte e sustentada, criar rotinas e hábitos de treino. Este atleta estava no período em que o surf é a sua vida. Terminou a sua formação académica e estava disposto a fazer tudo para ser um atleta profissional. Este era o seu grande objectivo de vida, tornar-se surfista profissional ao mais alto nível.

Objectivos do atleta A para a época 2012

Objectivos de Resultado por circuito:

Principal: - Apuramento para pró Júnior mundial. A prioridade é o circuito Pró Júnior Europeu em que o top 4 se qualifica para o Pró Júnior Mundial.

Open Nacional: Campeão Nacional, prioridade secundária.

Pro Júnior Nacional, Prioridade secundária.

WQS: Adquirir experiencia e ranking para o próximo ano.

Objectivo de performance:

Físico: -Aumento da mobilidade e flexibilidade;

- Aumento de massa muscular;

Técnica: - Maior consistência;

- Maior taxa de eficácia de aéreos,

Táctica: Construir o heat com consistência e manobras progressivas, aumentar gradualmente o score.

Psicológicos: - Aumentar a autoconfiança e a capacidade volitiva.

- Organização e gestão das emoções e prioridades na competição.

Enquadramento do Atleta A

De acordo com as características do atleta A e dos seus objectivos, foi proposto o enquadramento no plano de desenvolvimento criado para o surf, em que o atleta se enquadra no estágio treinar para competir, na fase de especialização no subgrupo de Competição.

Estágio “Treinar para competir”.

Este estágio é para jovens com idades entre os (15-21 +/- anos) raparigas e (16-23+/- anos) para rapazes, esta é a fase de maturação. Neste momento dá-se a especialização e formação para o alto-rendimento, o fluxo competitivo aumenta, o volume e a intensidade dos treinos e das competições ocorre todo o ano.

Nesta fase o objectivo é maximizar o potencial técnico, físico, mental, cognitivo e emocional do atleta. Ensinar a lidar com a competição, os adversários, patrocinadores, com as distrações, as viagens, publicidade e os média.

Vencer torna-se o grande foco neste estágio, no entanto as competições são específicas para o treino da estratégia, tática e tomada de decisão. Nesta fase as competições são o grande palco dos treinos. Experimentar novas técnicas e explorar as capacidades físicas e motoras na competição, isto é, preparar a competição com a própria competição.

O planeamento do treino é individualizado e específico. As condições de prática são as mais variadas, para treinar e estimular a adaptação do atleta e da sua técnica, estratégia e tática.

O planeamento do treino psicológico, físico e o desenvolvimento técnico nesta fase, está relacionado e focado no nível do atleta para a competição e menos na formação. O atleta tem de atingir o máximo rendimento para a competição.

Fase - Especialização (>15 anos) Subgrupo - Competição

- Elaboração de treinos mais pormenorizados e individualizados;
- Desenvolvimento específico das capacidades físicas, período de potencial físico;
- Verificar melhorias progressivas das habilidades específicas;
- Desenvolvimento de estratégias para lidar com as exigências físicas, psicológicas e competitivas;
- Reforçar e aprofundar os exercícios de maior especificidade;
- Simular a competição;
- Exercícios mais exigentes e complexos;
- Aplicação específica das técnicas e táticas;
- Aumento do número de competições, competições internacionais;
- Treino mental, (concentração, motivação, auto-regulação, visualização, pensamentos positivos);

Subgrupo - Competição (15-19 anos)

Objectivo: Consolidar as novas técnicas, fluidez, agressividade e potência no surf;

- Período para desenvolver a potência no surf e aplicar nas manobras;
- Desenvolver novas habilidades “skills” no surf, e a criatividade de manobras;
- Explorar o potencial da onda;
- Escolha das melhores ondas;
- Surf com a técnica base consolida e manobras progressivas;
- Maior precisão na trajectória e nas manobras, linha fluida;
- Onda com varias manobras;

Transição e conjugação de manobras;

Leitura da onda, aplicar as técnicas no momento certo, com progressão e potência;

Treino de estratégias e táticas de competição.

Treino mental para a competição.

Cultura, envolvimento, organização:

Crítérios de avaliação;

Competição Nacional e Internacional;

Viagens de competição;

Vencer nas suas categorias a nível nacional e internacional e ganhar experiencia nos WQS;

Potenciar o surf na competição.

Desenvolvimento do projecto

Com a caracterização do atleta A, os seus objectivos e enquadramento no plano de desenvolvimento, foi construída uma periodização do treino de acordo com os objectivos e o calendário competitivo.

Ao longo da época esta periodização foi sendo adaptada às necessidades do atleta e às constantes alterações do calendário competitivo.

Inicialmente era composto por três macrociclos. O primeiro começava no início da época e estava definido até ao final da primeira etapa do pró-júnior, a mais importante das 5 etapas, por ser a que valia mais, 3 estrelas. O segundo macrociclo iniciava-se no final da primeira etapa do pro-junior europeu e ia até ao final deste circuito. O terceiro começava no final do circuito pró junior e estava dependente do resultado obtido no pró-junior europeu, top 4 que lhe daria o apuramento para o mundial. Este circuito mundial era constituído por duas etapas, uma na Indonésia e outra no Brasil. Este macrociclo estava programado para o atleta ir ao mundial de juniores, mas como isso não se verificou, foi alterado para o atleta cumprir os circuito secundários, o pro junior nacional e o Open nacional.

No anexo 2 (Calendário competitivo do atleta A na época 2012).

Periodização do treino

Periodização do Treino "...Processo que organiza as estruturas intermédias, num quadro temporal bem definido, de modo a possibilitar, de modo óptimo, o cumprimento dos objectivos inerentes ao processo de treino desportivo." Francisco Alves 2009.

A parte fundamental da periodização é o calendário competitivo no planeamento tradicional. Esta calendarização pode ser cíclica, com competições semanais e sequencias, ou condensada com um, dois ou três períodos de competições principais. Estas distribuem-se ao longo do ano com diferentes períodos intermédios permitindo uma estruturação dos diferentes períodos e processos de treino.

No caso do surf as competições são diversificadas ao longo de todo o ano e em diferentes locais. Se o atleta competir a nível internacional terá provas em todas as partes do mundo e estas são seleccionadas consoante os seus objectivos e prioridades.

O modelo tradicional de Matveev, é fundamentado pela teoria da Síndrome Geral de Adaptação, caracterizado pela obtenção da "forma desportiva" em três fases, construção, estabilização e regressão ou recuperação. Estas fases são organizadas por três períodos principais, o preparatório, o competitivo e o de transição. Existe uma relação fundamental entre o volume e a intensidade da carga.

Estas estruturas intermédias, fases ou períodos têm princípios fundamentais a ter em consideração na sua construção e aplicação, que são a correspondência com os objectivos intermédios previamente estabelecidos. Estabelecer uma ordem de sequência temporal lógica e eficaz, atribuir uma duração adequada a cada fase ou período previsto.

Estruturas de periodização

Macro ciclo é estrutura da maior dimensão na periodização e organiza as estruturas intermédias. O macro ciclo varia de acordo com o número de competições ou períodos competitivos principais. Podem ser do tipo anual coincidente com a época desportiva, bianual comum nas modalidades dependentes do clima ou trianual em função dos calendários de competições específicos.

Itens do macro ciclo:

Objectivos

Calendário de competições

Calendário de Viagens\estágios

Períodos

Mesociclos

Microciclos

Indicadores quantitativos

Curva da forma e indicadores qualitativos

Momentos de avaliação\balanços;

A periodização actual e adaptada ao surf aqui apresentada tem períodos intermédios. Caracterizam-se por períodos preparatórios gerais e específicos, períodos pré-competitivos e competitivos, e os de transição, onde se organiza as mesoestruturas. As mesoestruturas são os mesociclos de treino que são compostos por microciclos onde estão organizadas as sessões de treino.

Caracterização dos períodos de treino

Período preparatório geral

O período preparatório geral é a primeira etapa da preparação. Esta é fundamental na criação das bases essenciais ao desenvolvimento dos factores elementares quer técnicos, tácticos ou psicológicos que condicionam a forma desportiva. Tem uma duração entre 3 a 6 semanas e dependem do período competitivo e do nível dos atletas.

Objectivos:

Elevação do nível funcional do organismo;

Potenciar as capacidades condicionantes, força, resistência, flexibilidade e velocidade;

Preparar\estimular a coordenação motora geral\base para o trabalho específico;

Organizar, testar, adaptar rotinas para o treino e para a nova época;

Desenvolver as qualidades volitivas, motivar e desafiar os atletas.

Quadro 5 Componentes a treinar (físicas, técnicas e psicológicas), no período preparatório.

Período Preparatório Geral	Comp. Física	Comp. Técnica	Comp. Psicológica
	<ul style="list-style-type: none"> -Exercícios de carácter geral; -Desenvolvimento da resistência, força, velocidade e flexibilidade; -Coordenação e equilíbrio geral. 	<ul style="list-style-type: none"> -Treino da técnica de remada, eficácia e eficiência; -Economia motora; -Velocidade e potência da remada. 	<ul style="list-style-type: none"> -Preparar de desenvolver a atitude de trabalho, espírito de sacrifício e autocontrolo; -Desenvolver a vontade, motivação e determinação; Criar rotinas de treino.

Na organização e estrutura dos conteúdos do período preparatório geral existe um aumento da capacidade de treino, através do aumento progressivo do volume. Os conteúdos devem ser alargados aumentando as possibilidades funcionais do organismo e desenvolvendo as qualidades físicas e motoras. Neste processo é importante desenvolver as capacidades volitivas.

Esta fase no surf situa-se apenas no início da época, onde o trabalho geral e do descondicionamento da competição devem ser predominantes. O foco é a preparação geral independente da especificidade da modalidade, uma boa base pode tornar-se fundamental para a manutenção do estado óptimo de forma desportiva.

Os programas de treino das qualidades físicas devem ser gerais. A resistência deve insistir num trabalho base, potenciando as capacidades aeróbias. A força num trabalho geral e de adaptação anatómica. A coordenação num trabalho geral. A velocidade deve ser simples e de reacção. A flexibilidade deve ser passiva e FNP (Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva, PNF), para iniciar o seu desenvolvimento.

Período Preparatório Específico

A preparação específica é a segunda etapa do período preparatório e esta vai integrar exercícios gerais e específicos da modalidade. Nesta etapa é importante construir uma base para a aprendizagem e desenvolvimento técnico específico.

Objectivos:

Garantir a manutenção do nível alcançado no primeiro período, e em simultâneo o seu desenvolvimento em relação às exigências no surf;

Desenvolver as capacidades e técnicas específicas para o surf;

Aperfeiçoar, corrigir e melhorar técnicas base;

Aprender e consolidar novas técnicas;

Todos factores físicos e técnicos criam uma necessidade de serem harmoniosamente combinados para se atingir uma verdadeira forma desportiva;

Quadro 6 Componentes a treinar (físicas, técnicas, tácticas e psicológicas) no período preparatório específico

Período Preparatório Específico	Comp. Física	Comp. Técnica	Comp. Táctica	Comp. Psicológica
	-Exercícios de carácter geral e específico; -Resistência, força, velocidade e flexibilidade específicas; - Coordenação e equilíbrio específico.	-Aperfeiçoar as técnicas base; -Velocidade e potência no surf; -Aprender novas técnicas; -Eficácia e eficiência;	-Estudo e aproveitamento do pico e das ondas; - Estratégias e tácticas base;	-Preparar para a competição; -Motivação e vontade de vencer; -Atitude perante a competição;

Treino da resistência é específico do surf:

Nesta fase o objectivo a desenvolver, a aperfeiçoar e a consolidar é a remada, (resistência específica).

No surf passamos aproximadamente 50% do tempo da actividade a remar, o que garante que a resistência, a capacidade cardio-respiratória se desenvolva e mantenha, não sendo necessário programas muito específicos.

Ao que temos de dar alguma importância é à resistência local dos braços, devido à remada, de forma a compensar e equilibrar o ombro e permitir períodos de recuperação.

Em relação à resistência do trem inferior, que este na maioria das vezes tem acções curtas e de potência na onda, as quais não permitem a manutenção nem o desenvolvimento da resistência, nem de recuperação e de tolerância a cargas elevadas, poderá existir uma perda da capacidade com o destreino. É importante fazer-se um trabalho de manutenção e de recuperação.

Treino da Força

O programa de treino depende do nível que o atleta apresentar e das lacunas encontradas. Esta é a fase de desenvolvimento, aumento do volume e de intensidade das cargas.

Inicialmente deve começar-se por programas de força máxima e depois converter em potência ou força muscular resistente, pois cada um destes tipos de força é afectado pelo nível de força máxima. Sem um elevado nível de força máxima é impossível chegar a elevados níveis de potência, uma vez que a potência é o produto da velocidade e força máxima. Durante esta fase, o objectivo é desenvolvimento da força máxima ao nível mais alto da capacidade do atleta. Dependendo das necessidades do atleta o programa deve ter entre 4 a 15 semanas.

Os exercícios e programas de treino nesta fase devem ser mais específicos que gerais e devem ter em consideração os métodos de treino, as intensidades, volumes e as proporções de treino de força máxima, resistente e potência.

Ao longo da época o aparecimento de diversos períodos específicos permite uma avaliação da força, bem como uma reformulação do treino, tendo em atenção os níveis e a performance do atleta.

O treino da força é afectado pela duração, número de competições e períodos de preparação específicos ao longo da época. No caso de ser uma periodização tripla, a exigência da fase de treino de força máxima, deve aumentar de intensidade e baixar de volume, de período para período, no caso de períodos longos de competição, o período específico seguinte deve incluir inicialmente uma fase de compensação e/ou de descondicionamento.

O período específico também inclui a fase de conversão, fase de transformação dos ganhos de força máxima em combinações competitivas e específicas do surf, dependendo das características dos movimentos e da localização. Os ganhos de força máxima devem ser convertidos em potência ou resistência muscular. Os ganhos e a transformação da força máxima são obtidos gradualmente pela aplicação de um método adequado de treino e pelo uso de exercícios específicos, com transição para o surf. Os programas de conversão devem durar entre 3 a 5 semanas para a potência e 6 a 8 para a resistência local.

Treino da Velocidade

A velocidade é a capacidade motora mais importante do complexo de pressupostos em que se baseia o rendimento desportivo (Vieira, 1996)

O ideal consiste na prática das situações específicas de cada modalidade.

A velocidade está directamente ligada com a coordenação e as tarefas motoras, neste caso do surf.

Treinar a antecipação ou a capacidade de prever possíveis acções a que se tem de dar uma resposta rápida e objectiva. Passar de situações simples a complexas de reacção. Aplicar tarefas, exercícios de velocidade de execução específicos, relacionado com técnicas do surf, exigindo a velocidade máxima\óptima com precisão e eficácia.

Treino da Flexibilidade

Os treinos da flexibilidade neste período devem ser muito específicos para cada atleta. Esta capacidade apresenta critérios muito particulares. De forma geral o método de treino utilizado passa a ser misto estático e dinâmico, com predominância do dinâmico com exercícios relacionados com o surf. Este método é o que mostra mais resultados práticos. Esta é uma capacidade que condiciona a técnica por isso

tem uma enorme importância e o seu planeamento e estrutura de exercícios está directamente ligado com as técnicas do surf.

Período Pré-competitivo

Esta etapa antecede a competição. Neste período é importante transformar e direccionar o que foi trabalhado nas fases anteriores em prol da competição. No final desta etapa o atleta deve estar no máximo do seu rendimento, para entrar em competição ao mais alto nível. Este período torna-se fundamental na preparação técnico-táctica, é nesta fase em que analisamos o estado do atleta e preparamos as estratégias e táticas de competição, em relação às características do local, ao nível da competição e aos objectivos e tarefas propostas. O conhecimento prévio, a experiência e a análise do local de competição são pontos fundamentais. Estes podem fazer toda a diferença ao mais alto nível, controlando o maior número de factores, dando ao atleta mais confiança e motivação.

Objectivos:

A nível técnico procura-se uma aproximação mais completa às condições e situações de competição;

Criar uma maior estabilidade do comportamento motor, isto é, aumento da sua eficiência e uma maior consistência para que o comportamento seja ajustável às questões impostas pela competição;

A preparação volitiva torna-se bastante importante perto da competição;

O treino da técnica tem de ser conjugado com as opções tácticas, tendo em atenção os objectivos, o local e o nível da competição;

Quadro 7 Componentes a treinar (físicas, técnicas, tácticas e psicológicas) no período pré-competitivo.

Pré- Período Competitivo	Comp. Física	Comp. Técnica	Comp. Táctica	Comp. Psicológica
	<ul style="list-style-type: none"> -Exercícios de carácter específico; - Manutenção dos níveis atingidos; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilização; -Consolidar e aperfeiçoar o rendimento na onda; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estratégias e táticas adaptadas às condições e ao nível da competição; 	<ul style="list-style-type: none"> -Motivação e vontade de vencer; -Atitude perante a competição; -Controlo e autoconfiança;

No período pré competitivo o programa de treino deve ser de conversão e manutenção dos níveis atingidos anteriormente.

Neste período o programa de treino deve ser específico, com exercícios de transição para o surf, onde o nível atingido seja exigido em condições próximas das de competição. Existe uma redução significativa do volume, (frequência e duração da carga) e um aumento da intensidade. Nestes programas os parâmetros da força, flexibilidade e velocidade devem estar directamente ligados à técnica e às condições de prova. Ao mesmo tempo nesta fase deve-se compensar e relaxar determinados músculos do corpo para que o atleta mantenha um estado de forma óptimo e sem lesões.

Competição em período pré competitivo:

A “competição é o palco ideal de treino”. No treino recriamos as situações de competição, mas apenas aproximadas. Questões emocionais, experiência de competir, ambiente, novas dinâmicas geradas pelo clima competitivo são alguns dos factores que tornam as competições indispensáveis ao desenvolvimento da vontade e aperfeiçoamento desportivo máximo.

Para a inclusão de competições secundárias nos períodos antecedentes à competição, é necessário garantir bases mínimas em termos físicos para as exigências da competição, planear e definir objectivos de forma que estes coloquem dificuldades crescentes não só de rendimento como também de diversidade de adversários, condições e local de prova.

Objectivos da competição secundária, em fases de pré-competição:

Experiência e ritmo competitivo;

Adaptação e ambientação a situações de competição;

Análise da eficácia e eficiência técnico-táctica;

Reforço da autoconfiança;

Reacção durante o heat ao comportamento dos adversários;

Registar comportamentos nestes ambientes;

Registar pormenores técnico-tácticos, para nos treinos procurar soluções adequadas.

Período Competitivo

A forma desportiva adquirida até aqui deve ser mantida ao longo de todo o período competitivo. A forma desportiva não é só um estado, mas também um processo de aperfeiçoamento contínuo de todos os factores técnicos, físicos, tácticos e psicológicos, que levam a um estado óptimo de forma para se atingir elevados níveis em competição.

Quadro 17 Componentes a treinar (físicas, técnicas, tácticas e psicológicas) no período competitivo.

	Comp. Física	Comp. Técnica	Comp. Táctica	Comp. Psicológica
Período Competitivo	<ul style="list-style-type: none"> -Exercícios de carácter específico, alta intensidade baixo volume; - Manutenção dos níveis atingidos; -Recuperação activa; - Compensação muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilização; -Consolidar e aperfeiçoar o rendimento na onda; -Períodos curtos e de adaptação às condições; 	<ul style="list-style-type: none"> - Estratégias e tácticas adaptadas às condições e ao nível da competição; 	<ul style="list-style-type: none"> -Motivação e vontade de vencer; -Atitude perante a competição; -Controlo e autoconfiança;

A preparação física nesta fase deve ter um carácter de preparação funcional imediata ao suporte das tensões limite, orientado para obtenção do máximo nível do rendimento específico e manutenção dos níveis físicos atingidos.

A preparação específica, técnica e tática deve assegurar o aperfeiçoamento do rendimento na onda ao mais alto nível de eficácia e eficiência. Estabilização dos comportamentos motores assimilados e a variabilidade da sua execução.

Na preparação volitiva assume especial importância a adaptação psicológica à competição, bem como a mobilização da manifestação máxima das suas capacidades físicas, mentais e afectivas. É fundamental que o atleta mantenha uma correcta atitude perante resultados negativos e manter um tom emocional positivo.

A organização das cargas nesta fase deve ter em consideração aspectos específicos, as exigências dos exercícios específicos devem ultrapassar ou igualar a exigência da competição, intensidades elevadas e volumes reduzidos, os exercícios devem conservar os níveis das diferentes componentes de preparação.

A recuperação de forma activa torna-se bastante importante nesta fase, que permite um nível óptimo de forma, dia após dia, evitando quebras.

A semana anterior à competição deve ter uma redução acentuada do volume e um aumento da intensidade até à véspera da competição.

Período Transitório

Este período corresponde ao desaparecimento esporádico da forma de competição.

Situa-se normalmente após um período de competição ou uma viagem e funde-se muitas vezes com períodos preparatórios, quando se observa a necessidade de uma diminuição das componentes da carga de treino, com o objectivo de recuperação e preparação da próxima fase de competição.

No caso do surf, onde existem múltiplas fases de competição, o período transitório constitui uma ponte de ligação na continuidade do processo de treino. Não se trata de uma suspensão nem uma pausa, mas sim numa alteração da forma e conteúdo do treino.

No caso de competições pouco exigentes, afectadas pelo baixo rendimento ou lesões desportivas este período deve ser suprimido e substituído por um preparatório.

Objectivos:

Recuperação física, mental e afectiva, a física recupera em poucos dias, a fadiga psicológica e do sistema nervoso central pode sentir-se durante muito mais tempo (Bompa, 1993).

É importante a mudança dos hábitos de treino, com o feito da remoção da fadiga nervosa que é o maior objectivo do período transitório segundo (bompa, 1993).

No segundo caso, a realização do período transitório de qualidade permite aos atletas encararem o próximo período preparatório num nível de prestação mais elevado, que o da época anterior.

Em termos de organização e dinâmicas da carga o treino deve ser totalmente autónomo, mas com tarefas de preparação geral obrigatórias. É fundamental que praticante varie de actividade, os locais de treino e os exercícios.

O volume e a intensidade de treino devem baixar significativamente, passar para cerca de um terço da de competição e ir aumentando gradualmente.

Esta fase também pode ter utilidade para a correcção de pormenores da técnica detectados anteriormente, como a introdução de dados novos em ambos os factores.

Mesociclos

O mesociclo é uma estrutura intermédia com um período de 2 a 6 semanas onde se organizam os microciclos de forma sequencial e lógica de acordo com objectivos definidos, esses microciclos caracterizam os mesociclos definindo as etapas próprias de cada período da época de treino.

A principal função dos mesociclos é representarem de forma regular um conjunto de microciclos, sempre ordenados e visando a distribuição correcta dos conteúdos do treino, de forma a respeitar os princípios do treino, as fases de sobrecompensação, bem como as condições de regeneração e recuperação do organismo.

Este processo tem de permitir adaptação das diferentes modificações morfológicas provocadas pelo estímulo de treino.

A duração e a constituição do mesociclo dependem directamente do calendário competitivo, sendo habitual fazer coincidir o seu termo com a ocorrência de estruturas de periodização competições de diversas naturezas, preparatórias na fase inicial do macrociclo, preparatórias importantes ou controlo.

Nesta modalidade onde as etapas do calendário competitivo não são cíclicas nem tem uma distribuição regular e fixa, as estruturas são organizadas em função do objectivo e circuito de competição principal, fazendo surgir as competições principais ao longo do período competitivo no final dos mesociclos construídos para o efeito.

Microciclos

O microciclo é a estrutura que organiza e assegura a coerência das cargas ao longo de uma sequência determinada de sessões de treino, entre 3 a 10 sessões, embora normalmente corresponda a 1 semana de preparação.

No microciclo devem aparecer bem identificados os objectivos de preparação em vista, num determinado momento da época e que constituem a base para a concepção das sessões de treino.

No plano corrente surgem programas detalhados de cada sessão de treino, discriminando níveis de solicitação da carga e conteúdos.

Cada microciclo do plano, é feito consoante o planeamento e o momento em que se encontra o atleta e deve conter a seguinte informação: a distribuição das sessões de treino em cada dia da semana, marcando treinos matinais e vespertinos e o local, praia, ginásio ou skatepark.

A descrição detalhada da sequência dos procedimentos metodológicos e de conteúdo de cada sessão de treino. As exigências de carga associadas a cada sessão, com indicação do volume e da intensidade relativa pretendidos (a densidade poderá ser de alguma utilidade (numero de ondas por tempo), assim como uma apreciação, normalmente qualitativa sobre o nível de carga da sessão.

Muitas vezes é útil ter uma representação esquemática ou gráfica do microciclo, de modo a melhorar, e a verificar a dinâmica das cargas, a sua alternância e os efeitos de recuperação cruzada pretendidos. Em especial nos casos onde surgem treinos bi-diários, é importante que os tempos de intervalo entre cada sessão sejam devidamente considerados.

Os microciclos utilizados no planeamento foram baseados na classificação de

(Platonov 1988), que classificou os microciclos de acordo com os conteúdos, as cargas e objectivos das sessões organizadas em cada um. O microciclo pode ser

gradual, de desenvolvimento, de carga, de choque, de aproximação ou pré-competitivo, de recuperação e de competição.

Outro dado fundamental em cada microciclo é a intensidade. (Bompa 1993) classificou os microciclos de acordo com a intensidade.

Quadro 9 Classificação do nível de intensidade do microciclo segundo Bompa .

90-100 %	Alta
70-90 %	Média
60-70 %	Baixa
<60 %	Recuperação

Ao longo da época, o atleta A realizou preparação física todas as semanas de acordo com o planeamento acima descrito, a parte técnica principal era da responsabilidade dos treinadores.

A preparação física foi da responsabilidade do estagiário e estava planeada ao longo de todo o ano, sofrendo ajustes e adaptações durante o ano. Nos períodos de preparação, passávamos mais horas no ginásio a trabalhar as condicionantes e a preparar fisicamente o atleta para o trabalho técnico. Normalmente neste período o treino técnico deveria ser de aprendizagem e aperfeiçoamento da técnica no skate-park e na praia. Nos períodos específicos e pré competitivos o trabalho tinha maior incidência no mar. Estes treinos no mar tinham como objectivo o aperfeiçoamento, a correcção e a estabilização técnica. A preparação física era virada para potenciar a técnica e o trabalho físico era específico. Nos períodos de competição o treino era técnico-táctico de consolidação e rendimento. Aqui a preparação física é de manutenção e recuperação.

Nos quadros seguintes estão alguns microciclos realizados pelo atleta durante a época 2012.

O mesociclo aqui apresentado foi aplicado no período preparatório geral. Nesta fase todos os elementos do grupo e da equipa estavam de férias, mas este atleta viajava logo no início do ano para a Austrália, daí a necessidade de começar mais cedo a preparar a época. O atleta antes do período preparatório aqui apresentado realizou uma pré-época de adaptação às rotinas de treino, às cargas e aos exercícios.

Mesociclo Período Preparatório Geral

Quadro 18 O conjunto dos quadros representa o mesociclo do atleta A no período preparatório geral

Mesociclo	Gradual\base	Data	12 a 18 \ 12 \ 2011
Microciclo	Gradual. sem(1/3) Int. Baixa - Media	Período	P. Geral

Objectivos		
Ginásio : Flexibilidade; Força Máxima; Treino funcional de base.		Piscina : Velocidade de deslocamento Resistência aeróbia geral de curta duração:
Dia	Manhã	Tarde
Segunda-feira	Avaliação da composição corporal Peso; Altura; Envergadura Testes de Avaliação Força Flexibilidade Agilidade	Baixa intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' PNF 10' Força Geral 25' Alongamentos 10'
Terça-feira	Média intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Flexibilidade PNF 10' Força (geral) 25' Alongamentos 10' 	Média intensidade Aquecimento 15' PNF 15' Piscina Aquecimento 10' <ul style="list-style-type: none"> Velocidade máxima: <ul style="list-style-type: none"> 2[5x(10''+1')]5' Resistência aeróbia geral de curta duração: <ul style="list-style-type: none"> 2(10x25m\10'')2' Alongamentos 10'
Quarta-feira	Alta intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Força específico 25' (bola suíça) Força (geral) 15' Alongamentos 10' 	Baixa intensidade Aquecimento 10' Flexibilidade PNF Piscina Aquecimento 10' <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia geral de curta duração: <ul style="list-style-type: none"> 3(10x25m\10'')2' Apneia 10' Alongamentos 10'
Quinta-Feira	Média intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Força (geral) 50' Alongamentos 	Média intensidade Aquecimento 15' PNF 15' Piscina Aquecimento 10' <ul style="list-style-type: none"> Velocidade de deslocamento: <ul style="list-style-type: none"> 2(5x(15m+10m deslize))3' Resistência aeróbia geral de curta duração: <ul style="list-style-type: none"> 3(10x25m\10'')2' Alongamentos
Sexta-feira	Média intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Força específico 15' (bola suíça) Força (geral) 40' Alongamentos 	Média intensidade Aquecimento 10' PNF 15' Piscina Aquecimento 10' <ul style="list-style-type: none"> Velocidade máxima: <ul style="list-style-type: none"> 3[6x (8''+1')]5' Resistência aeróbia geral de curta duração II: <ul style="list-style-type: none"> 6x (4x50m\10'')2' Alongamentos

Sábado	<p>Baixa intensidade Aquecimento 10' PNF 15'</p> <p>Piscina Aquecimento 10'</p> <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia geral de curta duração: 3(10x25m\10'')2' Apena 10' Alongamentos 	Free Surf 60'
Domingo	Descanso	Descanso

Mesociclo	Gradual\base	Data	19 a 25\ 12 \ 2011
Microciclo	Desenvolvimento Sem 2/3 Int. - Alta	Período	P. Geral

Objectivos	
Ginásio : Flexibilidade; Força Máxima; Treino funcional de base.	Piscina : Velocidade de deslocamento Resistência aeróbia geral de curta duração

Dia	Manhã	Tarde
Segunda-feira	<p>Média intensidade Aquecimento 15'</p> <ul style="list-style-type: none"> PNF 10' Velocidade máxima: 3[5x(8''30'')2' piscina - Resistência aeróbia geral de curta duração: 6x (4x50m\10'')2' Apena 15' Alongamentos 	<p>Baixa intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' PNF 10' Força específico 10' (bola suíça) Alongamentos </p>
Terça-feira	<p>Alta intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Força Máxima – trem inferior 50' Alongamentos </p>	<p>Baixa intensidade Aquecimento 10' Flexibilidade PNF 15' Piscina Aquecimento 10' <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia geral: 30' – baixa intensidade (varias técnicas) Alongamentos </p>
Quarta-Feira	<p>Alta Intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento geral 15' Força Máxima – trem Superior 40' Alongamentos </p>	
Quinta-Feira	<p>Média Intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Treino funcional específico 30' Alongamentos </p>	<p>Baixa Intensidade Aquecimento 10' Flexibilidade PNF 15' Piscina Aquecimento 10' <ul style="list-style-type: none"> Resistência aeróbia geral: 30' – baixa intensidade (varias técnicas) Apnea 15' Alongamentos </p>

Sexta-feira	Media intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento g15' Flexibilidade PNF 15' Aquecimento específico 10' Treino funcional específico 30' Alongamentos	Alta Intensidade <p>Piscina</p> <p>Aquecimento 10'</p> <p>Velocidade (potencia): 2(4x25m\12'')\6'</p> <p>Velocidade máxima: 3[6x (8''+1')]\5'</p> <p>15' baixa intensidade (Varias técnicas)</p> <p>Apneia 10'</p> <p>Alongamentos</p> <p>Free Surf 60'</p>
Sábado	Media Intensidade <p>Aquecimento 15'</p> <p>Treino aeróbio 45'</p> <p>Alongamentos</p>	
Domingo	Descanso	Descanso

Mesociclo	Gradual\Base	Data	26 a 1 \ 1 \ 2012
Microciclo	Carga 3ª semana (3/3)	Período	P. Geral

Objectivos	
Ginásio :Flexibilidade Força Máxima Treino funcional específico	piscina :Resistência aeróbia geral de curta duração; Velocidade de deslocamento

Dia	Manhã	Tarde
Segunda-feira	Treino de Surf 60' Trabalho de técnica base	Media Intensidadeda <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Flexibilidade 10' Treino Funcional Especifico 10' Piscina Velocidade máxima: 3[6x (8''+1')]\5' Resistência aeróbia geral: 30' (jogos lúdicos, apneia, várias técnicas) Alongamentos
Terça-feira	Alta intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Aquecimento específico 10' Treino funcional específica 50' Alongamentos 	Media intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Flexibilidade 15' Piscina Aquecimento 10' Velocidade: (6x50m)2'' 5x(25m a alta intensidade, recuperação 100m) Apneia Alongamentos
Quarta-feira	Treino de Surf 60' Trabalho de técnica base	Media intensidade <ul style="list-style-type: none"> Aquecimento 15' Flexibilidade 15' Baixa intensidade Piscina Aquecimento 10' Resistência aeróbia geral: 30' – baixa intensidade (varias técnicas) Apneia 15' Alongamentos

Quinta-Feira	Alta intensidade <ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento 15' Aquecimento específico 10' Treino funcional específico 50' Alongamentos 	Baixa intensidade <ul style="list-style-type: none"> Piscina Aquecimento 10' ▪ Resistência aeróbia geral: ▪ 30' – baixa intensidade (varias técnicas) Apneia 15' Alongamentos
Sexta-feira	Media intensidade <ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento 15' Flexibilidade 15' Piscina Aquecimento 10' Velocidade : 2(4x25m\12'')\6' 100m) 5x(25m a alta intensidade, recuperação Apneia Alongamentos 	<ul style="list-style-type: none"> Treino de Surf 60' Trabalho de técnica base
Sábado	Media intensidade <ul style="list-style-type: none"> • Aquecimento 15' • Flexibilidade 20' Aquecimento específico 10' Treino funcional específico 40' Alongamentos 	Descanso
Domingo	Descanso	Descanso

Após este período o atleta viajou para a Austrália com o treinador David Raimundo. Durante este período o atleta apenas fez treinos técnicos de mar. Não realizou nenhum trabalho de preparação física. Não me foi fornecido qualquer planeamento ou organização dos treinos neste período.

Durante a época nos períodos em que o atleta estava a treinar, foi realizado trabalho de preparação física com a supervisão do estagiário, de acordo com o planeamento. Nestes períodos os atleta realizava quatro treinos semanais com os principais treinadores e preparação física 3 a 6 vezes por semana com o estagiário.

Nos períodos que esteve fora em competição ou estágios de treino não realizou preparação física ou manutenção, apenas tinha treinos técnicos e/ou competições.

Área 2 – Investigação

Introdução

Este trabalho foi realizado no sentido de colmatar a falta de estudos e de avaliação física e motora de atletas de surf. Este estudo pode servir como base para a periodização do treino e caracterização do perfil do surfista.

Esta investigação consiste em procurar e testar uma bateria de avaliação das capacidades físicas e motoras condicionantes no surf.

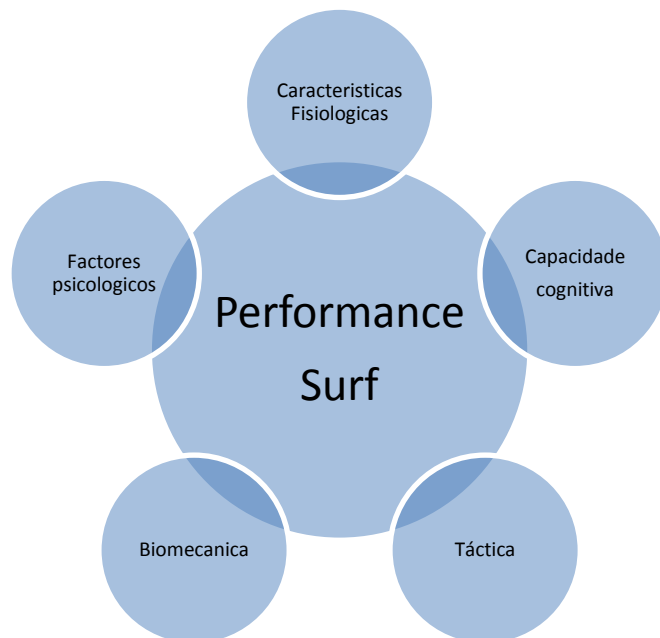
Revisão bibliográfica – caracterização do surfista

“O surf consiste em deslizar na parede da onda, numa prancha, em direcção à praia.” Esta acção está relacionada directamente com o mar e a prancha (contexto), no entanto a sua expressão é ao nível das manobras (técnicas) efectuadas pelo surfista na prancha durante a viagem na onda. Moreira 2007

No entanto também existem aspectos mecânicos (como forças, ângulos, velocidades) que influenciam as execuções, dependendo do peso e altura de cada surfista e da capacidade de resposta ao nível da condição física (Moreira, 2004). Bem como aspectos fisiológicos e psicológicos de cada atleta.

O surf nos últimos anos tem vindo a ser alvo de alguns estudos e investigação científica. O estudo aqui apresentado foi baseado numa investigação feita a atletas de elite de surf, estes faziam parte dos 45 melhores do mundo a competir no WCT em 2003 (World Championship Tour), o objectivo era caracterizar e avaliar o nível fisiológico dos atletas e de acordo com a actividade, o surf.

Figura 19 Caracterização da performance do surfista. Adaptado de Alberto Mendez-Villanueva and David Bishop 2005



Análise da actividade

Na prática do surf existem diversos tipos de esforços, cíclicos (remada) intermitentes e acíclicos (a viagem na onda), com tempos variáveis e longos períodos de recuperação, havendo maior solicitação do trem superior em relação ao trem inferior.

Tempo util de acções no Surf (% do tempo total)

Remar 51% (25–70%)

Parado 42% (23–72%)

Na onda 3.8% (2–7%)

Outras acções 2.5% (0.1–6%)

Duração da prática (depende das condições do mar)

Competição, 15-30 minutos

Sessão de treino 1-2 horas, actividade lúdica até 4–5 horas

Tipo de esforço

Esforços do tipo intermitente e acíclicos, com variáveis periodos de recuperação, havendo maior predomínio de periodos extensos.

Maior solicitação do trem superior em relação ao trem inferior;

Tipo de esforço intermitente;

Intensidades e duração/volume de actividade variáveis;

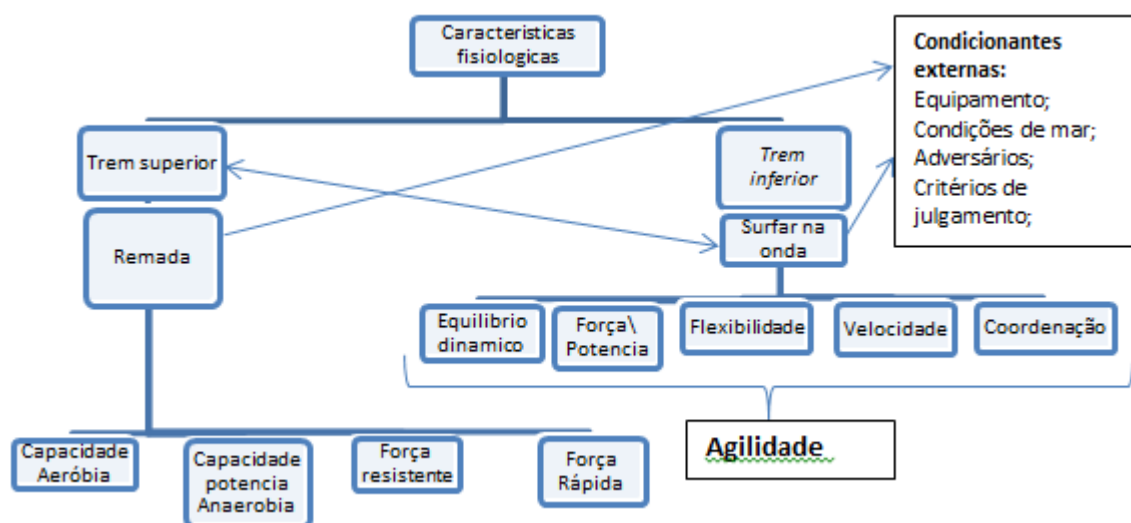
Inúmeros períodos de recuperação;

Tempos de recuperação variáveis;

Densidade do Esforço (W:R) muito baixa;

Diferenças significativas entre trem superior e trem inferior.

Figura 5 Caracterização Fisiológica do surfista (adaptado de Alberto Mendez Villnueva e David Bishop 2005)



Condicionamento dos Membros Superiores:

Resistência muscular: remadas superiores 30 segundos na transição para a zona de formação das ondas;

Potência muscular: remadas inferiores a 30 segundos na entrada na onda e remar de encontro ao grupo de ondas “set”;

Capacidade cárdio-respiratória: grandes períodos de remada corresponde a elevada participação aeróbia;

Flexibilidade, coordenação, execução técnica, economia motora;

Dimensões antropométricas, (braços na remada);

Condicionamento Membros Inferiores e Tronco:

Flexibilidade, coordenação, execução técnica

Resistência muscular e potência, no trabalho de controlo postural, na absorção e produção de energia na onda;

Desenvolvimento da investigação

Esta investigação vem de acordo com a análise deste estudo e com o que se observa na prática. Não é possível determinar em concreto os níveis físicos ótimos para a competição do surf ou qual o método para aumentar e potenciar a performance do surfista.

Na condução da investigação desenvolvida foram definidos um conjunto de objectivos:

Definição de uma bateria de testes para avaliar e reavaliar as capacidades físicas e motoras mais relevantes no surf, que melhor sirvam para caracterizar o perfil do atleta jovem nesta modalidade e cujos resultados sejam importantes para o planeamento do treino;

Definição de um mínimo de dois momentos de avaliação;

Interpretação dos resultados dos testes e elaboração de relatórios;

Acompanhamento da alteração do planeamento do treino em função dos resultados dos testes de avaliação;

Verificação da evolução dos resultados dos testes e da performance do surfista;

Caracterização da amostra

Para a execução dos objectivos acima definidos foi seguido um conjunto de 7 atletas do grupo de competição da equipa Surftechnique, treinado pelo Nuno Telmo, David Raimundo e Rodrigo Sousa. Dos sete atletas que iniciaram a investigação, 6 realizaram o planeamento durante as 8 semanas, mas apenas 5 cumpriram o segundo momento de Avaliação.

Quadro 11 Amostra de atletas da investigação

Género	Ano de nascimento
Masculino	1992
Masculino	1993
Masculino	1995
Masculino	1995
Masculino	1995
Masculino	1996
Feminino	1994

De referir que 4 atletas deste grupo são campeões de esperanças, correm os circuitos internacionais do seu escalão e representaram a selecção nacional no seu escalão, tendo alcançado resultados de relevo.

Datas de avaliação e controlo

Os atletas foram avaliados no início do período preparatório geral, início da época a 28 de Outubro, o segundo momento seria no preparatório específico.

O primeiro momento de avaliação constituiu uma avaliação inicial, dividida em dois dias. No primeiro dia foi avaliada a composição corporal, a força e a flexibilidade e no segundo dia a avaliação da agilidade.

Para além desta avaliação ter permitido fazer uma caracterização dos atletas, serviu também para a individualização do treino, através da definição da dinâmica das cargas e dos métodos de treino mais adequados.

A segunda avaliação constituiu um controlo e apenas foram realizados os testes de composição corporal, força e flexibilidade. Serviu para documentar a evolução dos atletas, confirmando a adequação da dinâmica das cargas e métodos de treino utilizados. Naturalmente devido à evolução da forma desportiva esperada, esta avaliação teve também como objectivo a reformulação da dinâmica das cargas, de forma a respeitar o princípio da progressão das cargas.

Este momento surgiu mais cedo do que o previsto, passado 8 semanas, durante o período específico e o objectivo era que surgisse antes do período pré competitivo, somente ao fim de 10 a 12 semanas.

Protocolo de Avaliação

Pretende-se que este protocolo de avaliação não seja rígido. Poderá verificar-se numa fase mais avançada da época desportiva, pois um ou mais testes podem não ter relevância para o processo de treino ou para o momento da época desportiva, podendo deixar de ser realizados ou substituídos por outros mais adequados. Pode igualmente ser necessário adequar testes às necessidades expressas pelo treinador ou por respostas fisiológicas dos atletas.

Avaliação da composição corporal pelo método de bio impedância os dados obtidos dão nos a percentagem de massa gorda.

Peso.

Estatura.

Envergadura (condicionante na Remada).

Os dados acima referidos não foram alvo de análise, serviram apenas como controlo.

Força - Determinação de diversos parâmetros da força essenciais ao planeamento e prescrição do treino, capacidade condicionante nos membros superiores na potência de remada, na execução do take off, nos membros inferiores condicionante na técnica e potência das manobras.

Flexibilidade – determinação dos níveis de flexibilidade na musculatura posterior condicionada pela posição na prancha e como capacidade condicionante da técnica e na recuperação.

Agilidade - condiciona a aquisição e aperfeiçoamento das diferentes acções motoras, assim como o aperfeiçoamento das outras capacidades motoras. É necessária na orientação espacial e na recuperação do equilíbrio, na sua base está a coordenação, estes factores fazem dela determinante no surf.

Protocolos de realização

Previamente à realização das avaliações, foi realizado um conjunto de procedimentos preparatórios que permitem a execução das avaliações de uma forma viável e eficaz. Procedeu-se à descrição sumária dos protocolos de avaliação utilizados, assim como apresentação de justificações para a sua utilização.

Testes de avaliação

Testes de Flexibilidade

Os testes da flexibilidade aplicados aos atletas foi de acordo com a observação qualitativa de um encurtamento dos músculos posteriores e dos extensores do tronco. Todos os atletas deste grupo de forma geral apresentam défices de flexibilidade, o que pode ser impeditivo da evolução técnica, pois existem diversas técnicas no surf que exigem grande amplitude e mobilidade.

Para a flexibilidade recorremos 4 testes, as figuras abaixo são o exemplo dos testes utilizados. O objectivo era poder verificar se existia diferenças entre os teste e procurar o mais apropriado.

Figura 20 A primeira figura representa o teste Sit and Reach na vertical (SRP), a segunda o Sit and Reach com banco (SR), a terceira Flexão profunda do corpo (FP) a quarta Tot-fl ex original (TFO).



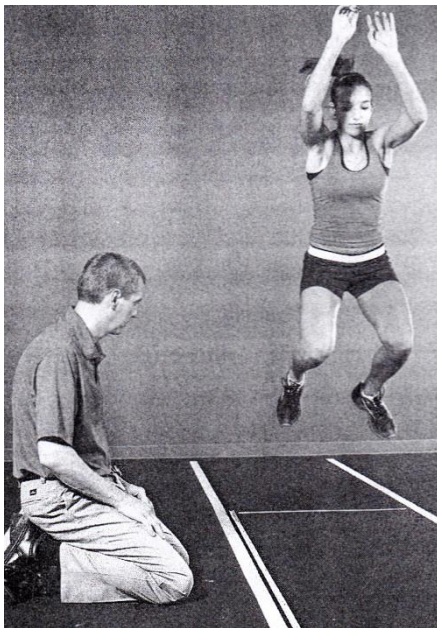
Testes de força

Os testes utilizados para avaliação da força, tinham como objectivo avaliar a força em exercícios que se pudessem assemelhar a gestos técnicos do surf, que exigissem elevados níveis de potência. Nestes testes, avaliamos a potência dos membros em posições e acções que estão directamente ligadas a acções determinantes no surf.

O teste Standing long Jump tem objectivo de medir a potência dos membros inferiores, é uma variante do Vertical Jump. A utilização deste teste veio de acordo com a posição mantida pelo surfista durante diversos momentos na onda e em diversas manobras. Na posição base do surf e em diversos momentos os membros inferiores e tronco estão semi flectidos, gerando força através da produção e absorção de energia. Nas manobras o surfista pressiona a prancha projectando-se da base (no botton turn) para o lip ou projectando-se do lip para o ar, descrevendo trajectórias aéreas. Nestes movimentos é aplicada uma força explosiva dos membros inferiores com projecção à frente. O protocolo do teste está no anexo 3 (Protocolos dos testes de avaliação)

Potencia Membros Inferiores

Figura 7 Standing long Jump Test



O seated chest pass test tem o objectivo de avaliar a potência do membros inferiores. Para além de estar referenciada como fundamental a potencia de remada, o objectivo deste teste era avaliar a potencia em simultâneo do membros inferiores, como no take off (passagem do surfista da horizontal para a vertical em cima da prancha). Esta técnica exige muito potência dos membros superiores para projectar o tronco para cima e colocar os pés na prancha. Torna-se fundamental ser rápido e potente na execução desta técnica. O protocolo do teste está no anexo 3 (Protocolos dos testes de avaliação).

Potencia Membros superiores

Figura 8 O seated chest pass test

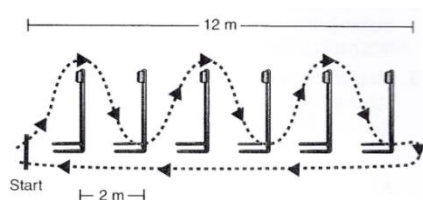


Testes de Agilidade

A agilidade está ligada a velocidade e a coordenação como referencias, os testes abaixo procuram avaliar estes parâmetros em diferentes situações e acções que procuramos relacionar com o surf. Os protocolos e referências dos testes estão no anexo 3 (Protocolos dos testes de avaliação).

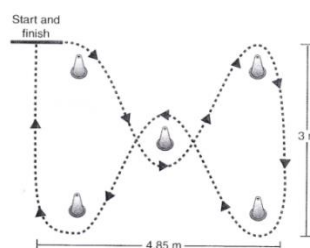
Hurdle test

Figura 9 Hurdle test



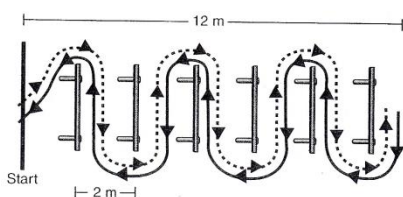
Zig Zag Test

Figura 21 Zig Zag test



Salom Test

Figura 11 Zig Zag test

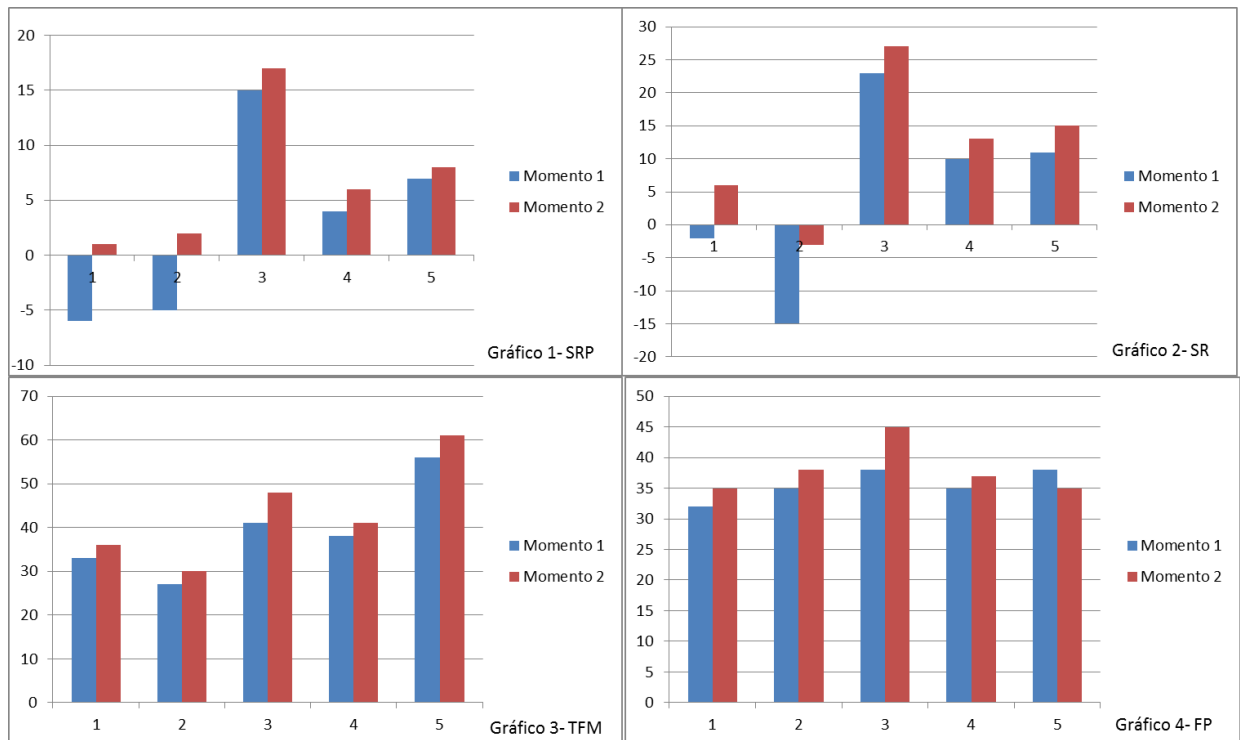


Analise dos Dados

Para se poder verificar a evolução global do conjunto dos atletas avaliados, o objectivo desta análise é comparar os dados recolhidos nos dois momentos de avaliação dos 5 atletas, que realizaram os dois momentos de avaliação. Nesta análise estão apenas as figuras, com os gráficos que surgiram da recolha de dados.

Figura que mostra os gráficos comparativos da flexibilidade de cada atleta nos dois momentos de avaliação.

Figura 22 Conjunto de gráficos comparativos dos dados recolhidos da flexibilidade de cada atleta nos dois momentos de avaliação nos 4 testes realizados.



A figura acima mostra de uma forma geral que todos os atletas tiveram um aumento da flexibilidade. Ao longo das semanas os atletas mostraram-se com maior mobilidade e amplitude de movimentos, exigindo uma actualização constante dos exercícios dos treinos. A satisfação na facilidade de execução de exercícios complexos foi notória a nível geral e na execução técnica específica mostraram-se mais aptos e aumentaram a amplitude corporal nas manobras.

Como as figuras apresentam, houve um aumento da flexibilidade que pode estar associado a estas melhorias, é preciso continuar a avaliar e a treinar a flexibilidade, estes ganhos expressos pelos atletas estão relacionados com as melhorias esperadas com o treino da flexibilidade.

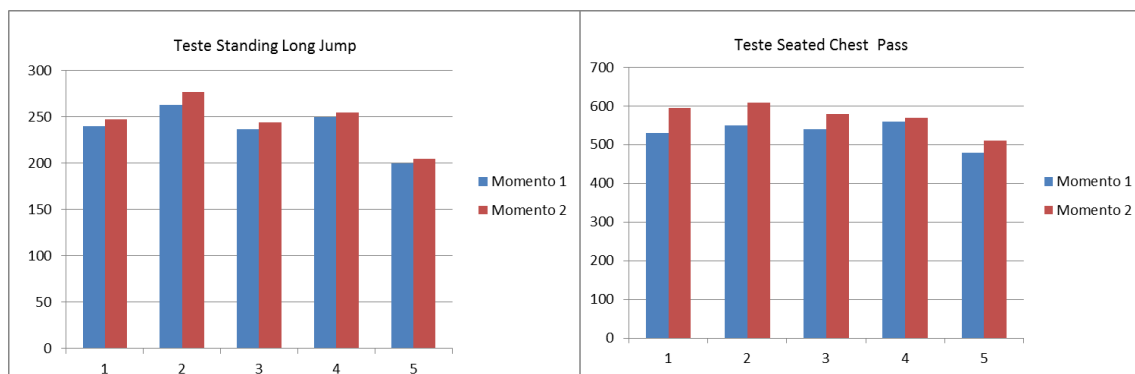
É preciso continuar a investigar e procurar um grupo de controlo para futuramente se poder fazer uma comparação entre dois grupos e verificar a importância desta capacidade de forma mais precisa.

Todos os testes avaliaram a mesma zona muscular é preciso procurar outros testes e avaliar outros grupos musculares e que possam mostrar diferenças entre os atletas.

A figura 13 compara os dados da força de cada atleta dos membros inferiores e superiores nos dois momentos de avaliação. Cada atleta executou 3 repetições de

cada teste em cada momento de avaliação. Na figura abaixo está a melhor repetição de cada atleta em cada momento de avaliação.

Figura 13 Gráficos comparativos da força dos dados recolhidos a cada atleta nos testes da força nos dois momentos de avaliação.



Na análise a estes gráficos houve um aumento da força nos membros inferiores e superiores em todos os atletas. Esta melhoria deve-se ao facto destes atletas terem realizado ao longo das 6 semanas iniciais, um trabalho geral de preparação física, que englobava trabalho de força e adaptação anatómica. Não é possível tirar conclusões relacionadas com estes testes, porque os atletas não tinham realizado até esta data preparação física especializada e organizada para a sua modalidade, foi preciso fazer uma adaptação às rotinas de treino, aos exercícios e às cargas.

Durante o período preparatório não houve trabalho específico relacionado com a modalidade que criasse alterações significativas ao nível da força, por isso não foi possível tirar conclusões destes dados. Estes testes teriam de ser realizados após trabalho específico de força na modalidade para se compreender a sua importância e efeitos.

Testes de agilidade

Quadro 12 Dados dos atletas recolhidos nos testes de agilidade, em segundos.

Agilidade									
Testes	Slalom Test (Segundos)			Zigzag Run Test (Segundos)			Hurdle (2mx6)12m Test (Segundos)		
	1º	2º	3º	1º	2º	3º	1º	2º	3º
Repetição									
Atleta 1	4,77	4,08	4,09	6,66	6,4	5,96	6,65	5,78	5,85
Atleta 2	4,31	3,84	3,65	6,23	5,98	6,15	6,65	5,83	5,39
Atleta 3	4,53	3,98	4,08	6,33	6,15	6,46	5,83	5,52	5,44
Atleta 4	4,4	4,09	4,09	6,34	6,16	6,08	5,97	5,33	5,76
Atleta 5	5,21	5	4,91				6,28	6,05	6,37

Os testes de agilidade foram realizados apenas no início da época, no segundo momento de avaliação não havia interesse na sua avaliação, porque não houve

trabalho específico nesta área relacionado com a modalidade, que pudesse ser relacionado com algumas melhorias específicas.

Seguramente que o trabalho geral de agilidade, coordenação e velocidade realizado no período geral teve algumas melhorias, mas nada específico com o surf que pudesse ser significativo de avaliar.

Nestes dados podemos verificar que com a aprendizagem, isto é, de repetição para repetição os atletas iam melhorando a sua prestação.

Mesmo não tendo sido reavaliada a agilidade para se poder comprovar a sua evolução, estes dados permitem-nos tirar algumas conclusões analisando os atletas.

O surfista aqui representado por atleta 2 é o que tem as melhores prestações no surf e que apresenta uma performance superior a nível técnico. Nos testes de agilidade foi o que obteve as melhores prestações, o que poderá ser um dado relevante para a avaliação e caracterização dos surfistas.

Será interessante numa avaliação futura da agilidade, ter estes dados em conta e relacionar os dados destes testes, com o momento da época e o nível de performance no surf, que cada atleta apresenta no momento.

Síntese conclusiva

Esta bateria de testes pode servir como uma referência base para futuras avaliações. Os dados destes testes serviram para planear o início da época. A maioria destes atletas nunca tinha feito uma preparação física complementar aos treinos de surf, apenas treinavam a modalidade específica. Neste momento estavam a atingir o final da fase de formação, era preciso criar base de trabalho para as próximas etapas, por isso a avaliação e o planeamento do treino são fundamentais.

Estes atletas ambicionam ser surfistas profissionais e para isso é importantíssimo uma base de trabalho com rotinas, disciplina e periodização dos treinos, onde um dos pontos fundamentais é a avaliação dos atletas. Esta bateria de testes pode ser um ponto de partida, visto que os testes adaptados estão de acordo com as necessidades da modalidade.

Área 3 – Competição

Introdução

A Associação Europeia de Surf Profissional (ASP Europa) é o órgão que gere os eventos e os surfistas profissionais da Europa e é dedicada a mostrar os melhores talentos do continente, numa variedade de formatos progressivos. É uma das sete regiões de ASP World Tour.

Fundada em 1989, a Europa ASP foi criada para promover o surf profissional na Europa. Visa também beneficiar surfistas europeus, patrocinadores e promotores de eventos semelhantes.

A cada ano este circuito inclui circuitos entre Abril e Novembro com eventos de 1-6 estrelas, Pro Junior, Longboard e Eventos Especiais. A maioria dos eventos têm lugar nas praias mais famosas pela qualidade das suas ondas. Em França, Portugal, Espanha, Inglaterra, Irlanda, etc. Todos organizam campeonatos nas melhores praias para a prática de Surf.

Mais de 200 dos melhores surfistas profissionais europeus e internacionais participam nesses eventos dando a garantia de um grande espetáculo.

Em Portugal, em 1989 também se fez história no surf nacional, com a fundação da Federação Portuguesa de Surf (FPS). A realização, pela primeira vez, em Portugal (Ribeira d'Ilhas, na Ericeira), de uma prova internacional do circuito mundial (ASP). (Moreira 2007).

Circuitos Europeus ASP

ASP Europeu Feminino (Eventos ASP Estrelas);
ASP Europeu homens e mulheres Série Pro Júnior;
ASP Europeu homens e mulheres circuito Longboard;
Eventos Especiais ASP Europa.

Eventos ASP Prime e Estrelas Um evento ASP Prime ocorrem em locais que atendam as ondas de alta qualidade com a inscrição limitada a 96 e com o máximo de pontos para o Ranking ASP World Tour. Um evento ASP 1 Estrela é o menor nível de competição, em comparação ao evento ASP Prime, a sua importância é indicada pelo número de estrelas atribuídas: mais estrelas significa mais competência e mais dinheiro do prémio.

Eventos Júnior ASP

Em 2012, este circuito apurava quatro homens e duas mulheres que iam representar a Europa no campeonato mundial de juniores da ASP. Os Eventos juniores na Europa em cada ano decidem essas classificações. Os surfistas devem ter idade inferior a 21 anos para entrar nestes eventos.

Julgamento

As pontuações variam entre 0,1-10,0 por cada onda surfada durante o heat.

0-1,9 = Mau

2,0-3,9 = Fraco

4,0-5,9 = Médio

6,0-7,9 = Bom

8,0-10,0 = Excelente

Critérios de Avaliação

Os Juízes baseiam as pontuações na comparação de todas as ondas surfadas. Para maximizar a pontuação os surfistas devem cumprir os seguintes conceitos em cada onda:

- Compromisso e grau de dificuldade
- Manobras inovadoras e progressivas
- Combinação de manobras principais
- Variedade de manobras
- Potência, velocidade e fluidez entre manobras.

Alguns destes conceitos podem ser alterados em função das condições do mar e da área de surf durante o dia da competição. Tudo isso visa criar consistência no julgamento que pode ser visto através dos diferentes eventos.

Os eventos são previamente classificadas entre 1-6 Estrelas, entre outras coisas, esse ranking mostra o número de juízes necessários no evento. Nos Eventos 1-3 Estrelas são obrigados a ter um painel de seis juízes, quatro juízes em cada Heat. Um evento de 4-6 Estrela requer sete juízes, com cinco dos juízes em cada Heat. Nos eventos 5-6 Estrelas e grandes eventos só podem ser de três juízes da mesma região. Esta regra é limitada a dois juízes, em qualquer evento do circuito mundial. Todos os eventos também exigem um chefe de juízes da ASP, que tem a responsabilidade de fazer correcções de erros ou qualquer outra ocorrência que possa afectar os resultados.

Regras de Competição

Existem muitas regras na água que giram em torno da ideia de quem tem o direito a uma onda ou "prioridade". Um surfista tem prioridade se se encontrar mais próximo da área onde as ondas quebram, é mais conhecido como estar no pico. Se alguém apanha uma onda á frente do surfista que tem a prioridade, será chamada interferência e o surfista será penalizado. Na maioria das circunstâncias, não importa quem se coloca em pé primeiro, mas quem tem a prioridade.

Pode também ser chamada interferência se um surfista surfar mais de 15 ondas num heat. Não é permitido a um competidor interferir com outro competidor que se encontre a manobrar ou a remar para uma onda.

As Regras de prioridade variam ligeiramente conforme o tipo de onda. Em situação de Point break aplica-se sempre a regra básica de interferência, tem prioridade o surfista que se encontra mais próximo da zona onde inicia a rebentação. Numa situação em que há um pico com uma esquerda e uma direita, com o mesmo potencial, tem prioridade o surfista que definir primeiro a direcção. Em praia com picos múltiplos, quando os surfistas apanham ondas diferentes e estas se encontram, tem prioridade, o surfista que colocar os pés primeiro na prancha, tendo o outro de manobrar para fora da onda sem perturbar o surfista com prioridade.

Em heats man-man, o chefe de juízes decide quem tem prioridade. No inicio do heat não existe prioridade atribuída, e aplica-se a regra básica de prioridade. Depois de um dos atletas surfar a primeira onda, a prioridade passa automaticamente para o segundo surfista. Uma vez que o surfista com a prioridade tenha remado com intenção para uma onda, e exista segunda prioridade, este perde a prioridade. A pessoa com a segunda prioridade pode surfar qualquer onda, desde que não interfira com o surfista com prioridade.

A interferência é marcada com um triângulo nas folhas dos juízes. Apenas as duas melhores ondas contam para a pontuação final do heat. Se for chamada

interferência, será descontada 50% da segunda melhor onda. O surfista que sofreu interferência, tem o direito a uma onda adicional durante o heat. Se um surfista interferir mais de duas vezes no mesmo heat, duas interferências chamadas, então, deve deixar a área de competição.

Estrutura

A estrutura e organização da competição no surf é bastante recente e vem sofrendo diversas alterações. Actualmente é feita em diversos “rounds”, rondas e é feita por “heats”, baterias de prova onde competem 2, 3 ou 4 atletas. As baterias podem ter a duração de 15 a 30 minutos, existe um limite de ondas surfadas por atleta em cada “heat” 10 ou 15, destas conta a soma da pontuação das duas melhores de cada surfista.

Nos “heats” de 4 atletas passam os dois primeiros para o “round” seguinte, os outros ficam eliminados, “heats” de 3 passa o primeiro para o round seguinte os outros são repescados para “heats” de dois, os “heats” de dois passa o primeiro e existem prioridades definidas durante o “heat”, isto é como se fosse um de cada vez.

Observação das Competições

Nas épocas de estágio na Surftechnique fui acompanhando os campeonatos que tinha disponibilidade. Os primeiros campeonatos que acompanhei fui apenas observar, não tinha qualquer intervenção, a interacção com os atletas era muito breve e apenas para motivação, ia fazendo perguntas aos treinadores quando era possível e tirando notas.

A metodologia aqui estava definida. Chegada á praia bem cedo, quase sempre os primeiros e procurar um local com condições para filmar e organizar o material. De seguida era equipar, aquecer e entrar na água, o objectivo era activar o corpo e “pôr a prancha no pé”, o aquecimento específico antes do campeonato. Este aquecimento ainda servia para sentir as ondas, a prancha e ficar activo, conhecer as condições que iam encontrar. De seguida o treinador mandava alongarem e mudarem de roupa.

A metodologia para os atletas que iam ter heat era a seguinte, 2 “heats” antes de começarem o seu iam-se equipar, aquecer e levantar a licra de identificação. No início do “heat” que antecedia o seu estavam ao lado do treinador a ver aquele “heat” e a receber as informações importantes sobre as condições do mar e da onda, táctica e estratégia para o heat.

O factor táctico e estratégico da modalidade em competição torna-a muito exigente e complexa não só a nível técnico como também cognitivo. Este processo tem de ser gerido e ensinado ao longo do desenvolvimento do atleta em competição.

A estratégia definida na maioria dos heats era apanhar duas ondas nos primeiros 5 minutos e surfar com segurança e sem arriscar, levando a onda até ao fim. O objectivo era controlar o heat desde o principio, manter-se activo e ir construindo o score, arriscar cada vez mais nas manobras e procurar aumentar a pontuação de cada onda gradualmente.

Os treinadores antes do “heat” motivavam o atleta e davam-lhe informação pertinente sobre o local a colocação no mar, quais os sets a apanhar, as melhores de cada set e as secções da onda para aplicar determinadas manobras, mas isto tinha sempre um elevado grau de subjectividade, incerteza.

Os atletas usufruíam da experiência de competição e conhecimento do mar dos treinadores David Raimundo, Nuno Telmo e Rodrigo Sousa, o que era uma mais valia para competir.

No final de cada heat os atletas falavam com o treinador e faziam o balanço do heat. Este balanço era feito para motivar independentemente do resultado e na tentativa de corrigir os erros cometidos, para que não voltassem a acontecer.

Nas camadas de formação o que era importante era a performance. Os treinadores procuravam salientar a prestação do atleta pelo surf demonstrado, pela sua atitude e determinação e não pelo resultado. Nos atletas mais velhos já lhes era exigido mais e onde o resultado tinha influência. Era preciso estarem ao seu melhor nível técnico e procurarem cumprir estratégias e táticas mais complexas.

Intervenção na competição

Durante o ano de 2011 nos campeonatos que acompanhei com outros treinadores, o meu papel era de adjunto, isto é, filmava os “heats”, ajudava na organização geral de toda a logística para o dia de competição, apontava os pontos chave que observava e que tirava das conversas entre os treinadores e atletas. Nesta altura não entrevia com os atletas sobre nada específico de surf, limitava-me a motivá-los e a transmitir confiança.

Campeonatos que participei como “adjunto” em 2011:

- 2 Etapa do Circuito Nacional de Open;
- 3 Etapas do Circuito de Esperanças;

Em 2011 fui responsável num campeonato nacional de esperanças em Aveiro e num campeonato da Quiksilver para sub-16 (king of the groms).

Para estes campeonatos como responsável tinha de organizar a logística, a viagem, marcar a estadia e fazer o orçamento. Como era o meu primeiro ano os treinadores mais experientes ajudaram-me na preparação e organização. Tive de marcar as horas para a viagem e apanhar os atletas. Como era habitual partíamos um dia antes do campeonato para os atletas poderem surfar no local do campeonato e se habituarem às condições.

A organização da Etapa do campeonato nacional de surf esperanças em Aveiro, passava por marcar estadia, esta facilitada por atleta ter lá casa, organizar as refeições, fazer orçamento, comunicar com os atletas e fazer a lista dos que participavam e marcar os horas e de partida.

Recursos material, tenda para os atletas, tripé e câmara de filmar, bloco de notas, cadeira.

Participavam nesta etapa 12 atletas, um sub 12 que entrava também na categoria de sub 14, dois sub 14, um deles entrava também na categoria de sub16, cinco sub 16, dois sub 18 e duas atletas sub 18 feminino.

A metodologia de competição aplicada nesta prova foi de acordo com o observado nas outras competições. Nas competições observadas retirei algumas notas e reproduzi a metodologia abaixo apresentada.

Metodologia de Competição

Chegada à praia, antes do check-in!

1. Definir o local de estadia e arrumar o material.
2. Equipar, e realizar Aquecimento 12'-15' fora de água:
 - Corrida: -Frente,-Lateral,-Costas,
 - Mobilização articular da cabeça aos pés (enquanto olha o mar)
 - Alongamentos activos.
3. Entrar na água, Aquecimento específico 10'-15', analisar o pico, perceber as ondas que têm mais potencial! Surfar para "acordar", ganhar confiança.
4. Desequipar e Alongar 5'!
5. Beber água e comer!
6. Realizar o check-in!

Competir

Antes de entrar em Prova, Beber água

1. Analisar o Mar no penúltimo heat antes do seu;
2. Estar equipado e com prancha preparada no final do penúltimo heat antes do seu e com prancha suplente;
3. Aquecer durante o heat antes do seu:
 - Mobilização articular;
 - Alongamentos activos;
4. Levantar a Licra!
5. Falar com o treinador antes de entrar na água!

Final do heat

Entregar a licra;
Falar com o treinador;
Desequipar e arrumar o material;
Alongar
Beber água e comer
Fazer por escrito o balanço do heat.

No quadro abaixo estão os resultados obtidos pelos atletas nesta etapa.

Quadro 19 Resultado dos 12 atletas na etapa Aveiro.

Resultados da Etapa de Aveiro 2011					
Categorias	Sub 12	Sub 14	Sub 16	Sub 18	sub 18 Fem
Atleta 1	1º	5º			
Atleta 2		2º	5º		
Atleta 3		17º			
Atleta 4			1º		
Atleta 5			2º		
Atleta 6			3º		
Atleta 7			7º		
Atleta 8			13º		
Atleta 9				3º	
Atleta 10				9º	
Atleta 11					3º
Atleta 12					5º

No final do campeonato era preciso organizar toda a logística, fazer a viagem de regresso, foram dois dias de campeonato sábado e domingo, muito cansativos depois de muitas horas na praia a filmar e a gerir os heats dos atletas.

Relatório

Ao nível geral de organização correu tudo como previsto e a estadia foi confortável.

No campeonato estiveram boas condições com ondas consistentes entre 0,5-1m num pico de esquerdas e direitas.

A prestação dos atletas foi dentro do que se esperava, mostraram um bom nível de surf nos “heats”, cumpriram os objectivos principais, que era fazer surf e divertirem-se. A final de sub 16 foi muito disputada entre os três atletas desta equipa.

A nível de resultados, mesmo este não sendo o principal objectivo todos os atletas atingiram os lugares que ambicionavam, excepto o atleta 1 sub 12 e o atleta 2 sub 14, ambos ambicionavam a vitória na categoria.

Época competitiva 2012

No quadro abaixo estão representadas as etapas que acompanhei e qual a função que desempenhei em cada etapa durante a época de 2012.

Quadro 14 Campeonatos na época 2012 que tiveram a participação do Estagiário

Etapas dos Campeonatos de 2012	
Pró-junior Europeu	Função
Sopelana	T. Adjunto
Corona	T. Adjunto
Lacaunu	Observação
Campeonato Nacional de Esperanças	
Viana do Castelo	T.Principal
Aveiro	T.Principal
Costa da Caparica	T. Adjunto
Ericeira	T. Adjunto
São Pedro do Estoril	T. Adjunto
Campeonatos Especiais	
Grom sreach sub16	T.Principal
King of de groms	T.Principal
Trials CT Peniche	T.Adjunto
wqs Lacaunu	Observação
Open Nacional	
Ericeira	T. Adjunto
Figueira da Foz	T. Adjunto
Peniche	T. Adjunto
Pro junior Nacional Sub 21	
Porto	T. Adjunto

Os campeonatos são dos momentos mais importantes para a aprendizagem e evolução do treinador. É o momento onde todo o processo de treino é posto á prova. É este o grande palco de formação e avaliação do treinador e dos seus atletas.

Época 2012 do atleta A

Os resultados no quadro abaixo mostram os resultados em cada etapa e em cada circuito do atleta A durante a época 2012.

Quadro 15 Resultados das etapas e circuitos do atleta A na época 2012

Resultados do Atleta A nas etapas de 2012	Objectivo	Resultado
Pro junior Austrália Competições de Controlo		
North Stroke Island_5*	-----	-----
Pró_junior open Manly_2*	Avaliação	9º
Pro Junior Europeu Objectivo Principal		
La Cicer-Gran Canária_3*	Final	13º
Plage de la Cote Sauvage, Royan – França_1*	Final	13º
Sopelana, Euskadi – Espanha_1*	Final	7º
la Coruña	Final	9º
Lacanau, Sudoeste – França_1*	Final	3º
Classificação Final	top 4	5º
Pro Junior Nacional Objectivo Secundário	Campeão	2º
Campeonato Nacional Open Objectivo Secundário		
1ª Open Ericeira	Vencer	3º
2ª Open Cascais	Vencer	5º
3ª Open Matosinhos	Vencer	Faltou
4ª Open Figueira da Foz	Vencer	17º
5ª Open Peniche	Vencer	5º
Classificação Final	Campeão	9º
Provas de Experiencia		
Vendee WQS 3*	Teste	17º
Lacanau, South West - France 5*	Teste	33º
Sao Miguel, Azores Islands 6*	teste	121º

No quadro acima podemos verificar que não foram atingidos os objectivos de resultados estabelecidos no início do ano.

No circuito pró júnior europeu o atleta mostrou-se inconstante ao longo das etapas e apresentou uma performance abaixo do seu nível. O mesmo aconteceu no open nacional.

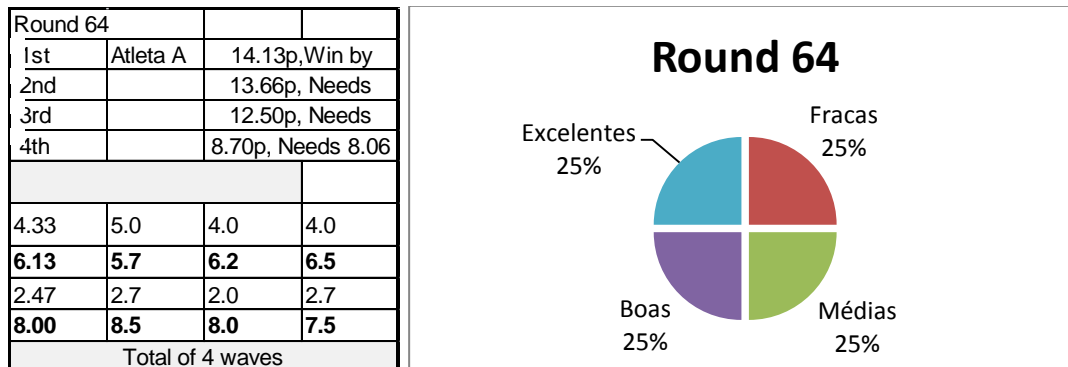
As provas de WQS serviram para o atleta ter noção do nível de surf deste circuito e do que é preciso fazer para evoluir.

A etapa de pró júnior europeu onde o atleta foi acompanhado ao pormenor mostra alguns dados mais concretos.

Análise pormenorizada da prestação do Atleta A na etapa de Sopelana

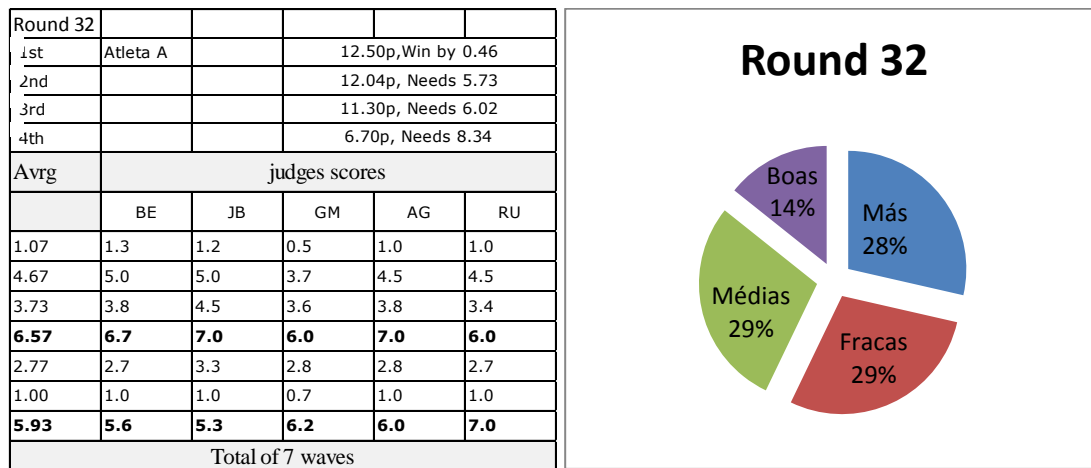
Nesta etapa de Sopelana o atleta A atingiu as meias finais da prova ficando em 7º lugar na etapa, passou os heats das rounds anteriores até a meia –final em primeiro.

Figura 14 Resultados e pontuações das ondas no Round 64 do atleta A



Neste heat houve muito poucas ondas, o atleta escolheu bem as ondas e cumpriu a estratégia definida com o treinador. No geral surfou bem as ondas e as oportunidades que teve. Apresentou um bom nível de surf, atingindo um total 14,13 pontos no somatório das duas melhores ondas, passando a fase seguinte.

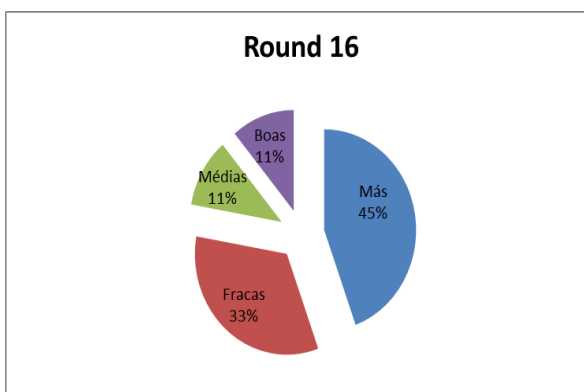
Figura 23 - Resultados e pontuações das ondas no Round 32 do atleta A



Neste heat o atleta mostrou-se bastante activo, mas com uma má escolha de ondas e pouca consistência técnica, acusou algum nervosismo. No gráfico podemos verificar que o seu aproveitamento nas ondas é fraco, com uma maior percentagem de ondas fracas e más. Mas no final passou com um total de 12.50 no somatório das duas melhores ondas.

Figura 16 Resultados e pontuações das ondas no Round 16 do atleta A

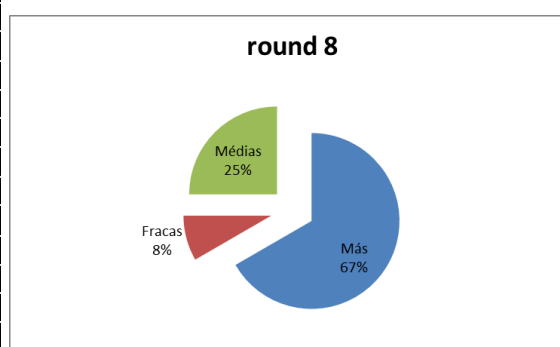
Round 16 Quartos -final					
1st	Atleta A				11.80p, Win by 0.53
2nd					11.27p, Needs 6.14
3rd					9.17p, Needs 6.27
4th					8.90p, Needs 6.60
Avrg	judges scores				
	AG	JG	RU	MS	BE
2.50	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0
0.90	0.5	1.0	0.7	1.5	1.0
2.07	2.0	2.3	2.2	2.0	2.0
7.00	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0
4.80	5.1	5.0	5.4	3.5	4.3
1.20	1.2	1.2	1.3	1.0	1.2
2.27	2.8	2.0	2.4	2.2	2.2
1.30	1.5	1.2	1.3	1.3	1.3
1.00	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Total of 9 waves					



Neste heat verificamos que o atleta esteve muito activo, mas na escolha de ondas esteve muito mal, mal posicionado e má escolha de ondas. A nível técnico fez o que lhe era possível em cada onda, mas com uma percentagem de aproveitamento muito baixa, apenas uma onda boa e uma média, as outras foram todas más e fracas com uma grande percentagem de fracas. Passou este heat com uma pontuação de 11.80 no somatório das duas melhores ondas.

Figura 17 Resultados e pontuações das ondas no Round 8, meias-finais do atleta A

Round Meias-final					
1st					12.13p, Win by 1.13
2nd					11.00p, Needs 6.14
3rd					7.60p, Needs 6.90
4th	Atleta A				6.93p, Needs 8.58
Avrg	judges scores				
	MS	RU	GM	BE	JG
1.67	2.0	1.5	2.0	1.5	1.5
0.23	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2
4.07	4.2	4.0	5.2	3.5	4.0
2.33	2.5	2.5	3.0	2.0	1.8
1.03	1.0	1.0	1.3	1.1	1.0
4.83	4.8	4.4	4.9	5.7	4.8
1.83	2.0	1.8	2.5	1.5	1.7
4.20	4.3	3.9	4.7	4.0	4.3
0.43	0.5	0.5	0.3	0.3	0.5
1.13	1.0	1.0	1.2	1.2	1.2
1.10	1.0	1.0	1.2	1.1	1.3
0.33	0.2	0.5	0.2	0.3	0.5
* interference marked					
Total of 12 waves					



Neste o heat o atleta ia encontrar um adversário que o deixa nervoso, entrou bastante inseguro e stressado.

Durante o heat esteve muito activo mais pouco coerente, não escolhendo bem as ondas e fez uma interferência. Aqui podemos ver a falta de estabilidade emocional que esse atleta apresenta.

Em 12 ondas fez um total de oito más, caindo na primeira manobra ou apanhado ondas sem potencial, fez três fracas e uma média. Ao longo do heat mostrou-se perdido e desesperado. Perdeu em quarto lugar com um total de 6.93 no

somatório das duas melhores ondas. Terminou assim a etapa em 7º lugar, não cumprindo o objectivo que era chegar á final.

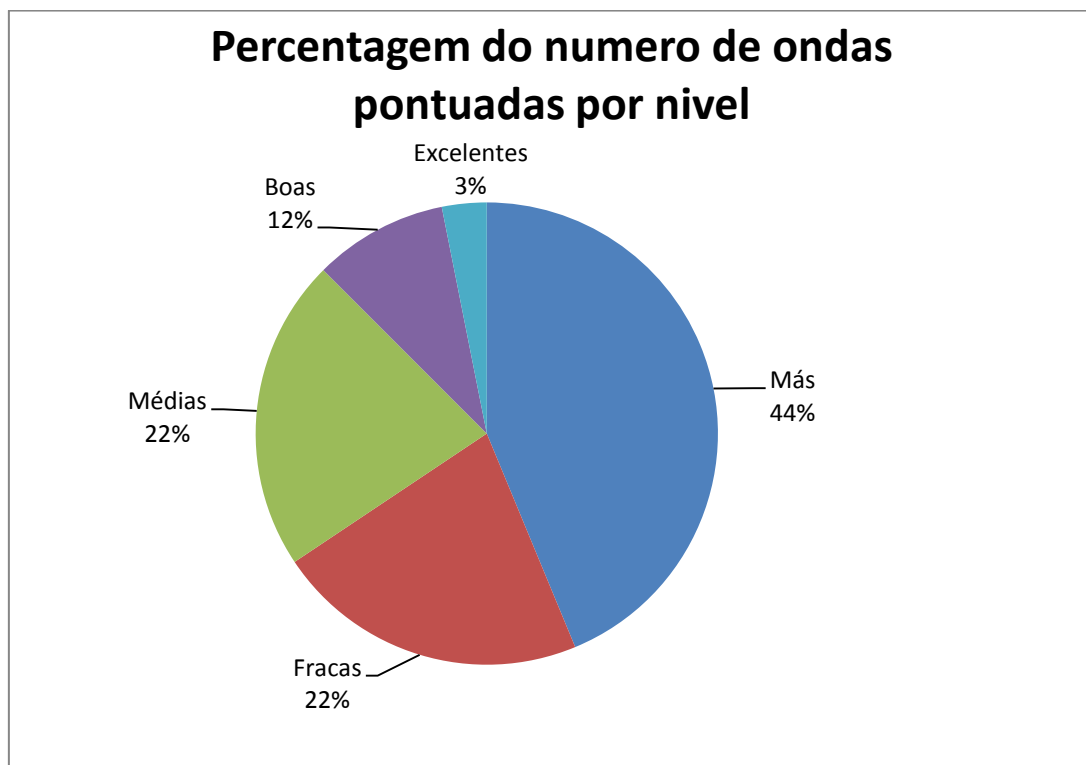
O quadro abaixo representa o total das ondas desta etapa, agrupadas pela sua pontuação nos diferentes níveis de julgamento.

Quadro 16 Agrupamento de todas as ondas de acordo com o nível de julgamento pontuadas pelo atleta A nesta etapa.

Julgamento de Todas as ondas do campeonato						
	0 a 1,9	2 a 3,9	4 a 5,9	6 a 7,9	8 a 10	Total por heat
round 64		1	1	1	1	4
round 32	2	2	2	1		7
round 16	4	3	1	1		9
round 8	8	1	3			12
	14	7	7	3	1	32

Neste quadro verificamos uma taxa de eficácia muito baixa. A figura abaixo mostra o gráfico com a percentagem do total de ondas pontuadas em cada nível de julgamento.

Figura 24 Percentagem das ondas pontuadas pelo atleta A agrupadas de acordo com o nível de julgamento.



A figura acima mostra-nos que este atleta está com um rendimento baixo, apresenta uma taxa de eficácia muito baixa, a maior parte das ondas pontuadas são más e tem muito poucas ondas boas e excelentes, o que mostra não estar preparado para os objectivos propostos no inicio da época.

Na realidade este atleta acusa muito nervosismo e instabilidade em competição, não é possível ver o seu verdadeiro desempenho em prova. Nos treinos apresenta um nível de surf melhor e mais consistente.

Balanço final do ano competitivo do Atleta A

Em relação aos objectivos definidos para esta época podemos verificar que não foram cumpridos. Isto significa que os objectivos foram mal administrados. Neste caso o processo de treino não foi bem gerido. O atleta apresentava uma performance nos treinos muito boa e em campeonatos pontuais surpreendia pela sua criatividade e nível de surf. Era preciso identificar o porquê desta situação. Qual o problema e criar uma estratégia. Mas ao longo do ano o método de trabalho e as estratégias por parte dos treinadores principais era sempre a mesma, onde apontavam a culpa ao atleta. Será que era ele o único culpado?

Era preciso registar o que se passava, para futuramente se avaliar e tentar corrigir. Mas como o registo não era feito, nem existiam balanços documentados, nem as análises, como se podia corrigir o processo de treino?

Não existia periodização da técnica por parte dos treinadores principais, a metodologia era sempre a tentativa erro.

Neste momento os atletas desta equipa estavam num patamar superior em relação à maioria, mas era preciso fazer melhor, a grande falha encontrava-se a nível de registos e balanços. Era fundamental registar os objectivos de forma clara e concreta e durante o heat anotar os pontos fracos e fortes. No final fazer balanço, se foram cumpridos os objectivos e as estratégias definidas, se não o porque e o que corrigir. Mas isto não pode ser feito apenas por conversa, é preciso registar para depois usar como ferramenta de trabalho nos treinos e futuras competições e para se poder usar mais tarde como comparação.

O processo de registo, avaliação, diagnóstico e acção permite a evolução. É uma ferramenta de trabalho imprescindível ao mais alto nível. Era preciso começar nestes campeonatos e implementar como rotina o registo, até mesmo o feedback dos atletas registado por eles eram importante.

O aquecimento fora de água antes do campeonato era individual, na maioria dos atletas era fraco, pouco intenso e muito curto, não era feito controlo. Este processo derivava do que acontecia nos treinos, “tu competes como treinas, não fazes mais do que o que treinaste”, se não existe exigência nem disciplina no aquecimento durante os treinos e nas competições vai acontecer o mesmo, o mesmo se reflecte nos alongamentos.

A metodologia aplicada era produtiva com algumas falhas, mas de maneira geral tinha eficácia, este grupo de trabalho vinha mostrando ao longo dos anos resultados, havia princípios de competição base e organização. Os seus atletas destacavam-se em relação aos outros. Nas competições nacionais de surf esperanças esta equipa tinha domínio quase absoluto, não apenas nos resultados como também no nível técnico de todos os atletas.

Conclusão

Nas conclusões finais deste relatório de estágio é importante realizar um enquadramento de todas actividades e a sua fundamentação.

Nos treinos observados e analisados não foi possível enquadrar o planeamento destes com nenhum modelo de periodização do treino desportivo. Deduz-se que este processo e método era feito numa base empírica, baseado na experiência dos treinadores principais.

Nesta observação compreende-se que o fundamento deste projecto é a frequência e a repetição dos treinos e competições. Nada melhor que fazer surf para se aprender e evoluir no surf. Este é o ponto-chave do projecto, o número de horas de treino dentro de água, em diferentes contextos e condições, a continuidade e repetição dos treinos com diferentes factores faz com que os atletas alcancem níveis elevados de performance. O aumento dos estímulos, das situações de desafio e a competição entre eles nos treinos e nas competições que participam são factores primordiais. Estes são princípios fundamentais para a evolução e superação das suas capacidades, bem como na aquisição de novas habilidades motoras num processo de repetição, tentativa erro.

Procurar na ciência a forma de aperfeiçoar a nossa forma de agir é um hábito saudável e de profissionalismo, pois como disse Churchill: “Só os tolos aprendem exclusivamente com sua experiência.”

No projecto de periodização do treino do atleta A em que os objectivos não foram cumpridos houve uma falha de ligação entre o trabalho de preparação e o trabalho técnico. Não foram criadas estratégias nem soluções ao nível técnico e psicológico para os casos específicos do atleta. “O falhanço na preparação equivale à preparação para o falhanço.” John Wooden.

No modelo de periodização proposto também encontramos dificuldades no seu enquadramento devido às suas limitações. A necessidade de ciclos muito longos para a obtenção da forma desportiva. A separação entre os factores do treino através da evolução inversa das curvas da intensidade e do volume. O papel excessivo da preparação geral e ausência de individualização. Concluimos que este modelo se pode adaptar aos grupos de treino em formação, mas não a atletas de elite.

Para atletas de elite o mais produtivo e ajustado é o modelo por blocos, por ser um treino individualizado e específico. O modelo de periodização por blocos de Verkhoshanski tem como principais objectivos a obtenção de múltiplos picos por época e a elevação dos níveis de performance ao mais alto patamar imposto pelo desporto de competição profissional. Este modelo, é justificado pelos efeitos retardados do treino. Cada bloco possui um objectivo principal. As cargas de treino dirigem-se também a outros objectivos secundários. Todos os blocos se inserem numa estrutura principal e estão interligados entre eles.

A fundamentação destes blocos assenta em dois pontos, a carga de treino que se concentra em objectivos concretos (número reduzido, combinação de objectivos, optimização do treino) e a colocação dos objectivos de forma sequencial (sobreposição de efeitos, combinação de vários mesociclos, alternância de cargas).

Ao nível da investigação, os testes aplicados estão relacionados com a modalidade e podem ser uteis em avaliações futuras. Mas este assunto precisa de ser mais aprofundado.

Ao nível da flexibilidade é preciso procurar mais testes e encontrar um grupo de controlo para se comparar dados.

Na força deve se encontrar um grupo de controlo para se comparar e realizar a avaliação dos atletas depois de aplicado um treino específico de força.

Ao nível da agilidade existe a necessidade de realizar a avaliação em diferentes fases da época e relacioná-los com a performance apresentada pelos atletas no surf.

Ao nível das competições penso que é necessário criar métodos de avaliação, observação e análise da prestação dos atleta mais concretos e objectivos. É preciso encontrar uma base de avaliação de critérios a nível psicológico para aplicar aos atletas e tentar definir estratégias de treino psicológico para a competição

Os pontos positivos foram a oportunidade de observar e lidar de perto com atletas profissionais em treino e em competição.

Aprendi muito ao nível das relações pessoais entre treinador e atleta, em momentos de treino e competição. E percebi que tudo no treino e na competição tem sempre um elevado nível de incerteza e de discussão. Mas o principal é pôr em prática, registar, avaliar, analisar e evoluir.

Este estágio veio permitir a minha integração como treinador num mundo do surf de competição, bem como a possibilidade de pôr à prova os meus conhecimentos, desafiando-me cada vez mais para a investigação e desenvolvimento do treino de alto rendimento.

Veio dar-me outra perspectiva ao nível da relação pessoal entre o treinador e o atleta em modalidades individuais, onde estes passam muitas horas a trabalhar e comunicar ao longo do dia, tornando-se cúmplices na obtenção dos resultados e sucessos.

Bibliografia

- Alter, M (1996). Science of flexibility. Champaign; Human Kinetics.
- Benavent J, Tella V, González-Millan I, Colado JC. (2008). Comparação de diferentes testes de campo para a avaliação da flexibilidade geral ativa. Fit Perf J.
- Bompa, T. (1993) Periodization of Strength: The New Wave in Strength Training: Veritas Pub.
- Bompa, T. (1995). From Childhood to Champion Athlete, Veritas Publishing (CAN); Progenex (USA): Orietta Calcina.
- Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P. M.-H.; Carvalho, J.; Vieira, J. (1998) Metodologia do Treino Desportivo. Lisboa; Fmh edições.
- Leal, António; Cipriano, Francisco (2012). Portugal Surf Guide. Uzina Books, Lisboa.
- Matveiev, L. P.(1991). Fundamentos do treino desportivo, Livros Horizonte, Lisboa.
- Mendez-Villanueva, A & Bishop, D (2005). Physiological Aspects of Surfboard Riding Performance. Sports Medicine 35, pp55-70.
- Moreira, M (2007). Matriz de análise das tarefas desportivas: sistema de classificação estrutural: modelo taxinómico do surf, Tese de doutoramento não publicada, Faculdade de Motricidade Humana- Universidade Técnica de Lisboa
- Peixoto, C.(1999). Os sistemas de periodização do treino, LUDENS.
- Platonov,V. & Bulatova, M. (1993) La preparación Física. Barcelona; Paidotribo.
- Platonov, V. N. e Fessenko, S. L. (1994) Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo. 1º vol.
- Reiman, Michel P.; Manske, Robert C.(2009). Functional Testing in Human Performance. Human Kinetics.
- Vejoshanski Y.(1988). La programación y La organización del proceso de entrenamiento, Barcelona,.
- Vejoshanski Y. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y Programación. Deportes Técnicos, Adiciones Martínez Roca, Barcelona,
- Vieira, J. (1996) Estudo sobre a velocidade. In: Castelo, J.; Barreto, H.; Alves, F.; Santos, P.M.; Carvalho, J.; Vieira, J. - Metodologia do treino desportivo, Edições F.M.H. Lisboa.







Anexos

Anexo 1 Caracterização das Praias




INFORMAÇÃO DE ONDA

WAVE INFORMATION







CLASSIFICAÇÃO SCORE

 MIN



 MAX










TIPO DE FUNDO BOTTOM TYPE

 areia sand
 pedra rock
 misto rock and sand









DIREÇÃO DE ONDA WAVE DIRECTION

 Esq Left
 Dir Right
 D+E R+L
 Esq pontão Left jetty
 Dir pontão Right jetty
 D+E pontão R+L jetty







MELHOR VENTO BEST WIND

 Norte North
 Sul South
 Oeste West
 Este East
 Noroeste Northwest
 Nordeste Northeast
 Sudoeste Southwest
 Sudeste Southeast




MELHOR ONDULAÇÃO BEST SWELL

 N
 S
 E
 W
 NE
 NW
 SE
 SW





MELHOR MARÉ BEST TIDE

 cheia high tide
 meia mid tide
 vazia low tide
 a vazar falling tide
 a encher rising tide
 todas all tides






CONSISTÊNCIA DE ONDA WAVE CONSISTENCY

 pouca low
 média average
 muita very




DIFICULDADE DIFFICULTY

 iniciados beginners
 médios average
 experientes experts
 todos all


ÉPOCA DO ANO TIME OF YEAR

 Todo o Ano All Year
 Jan/Fev/Mar Jan/Feb/Mar
 Abr/Mai/Jun Apr/May/Jun
 Jul/Ago/Set Jul/Aug/Sep
 Out/Nov/Dec Oct/Nov/Dec


QUANTIDADE DE SURFISTAS CROWD

 pouco small
 médio medium
 muito large







ONDA GRANDE BIG WAVE








ONDA MÁGICA MAGIC WAVE



INFORMAÇÃO DO LOCAL SPOT INFORMATION

 WC WC
 duche shower
 parque gratuito free parking
 parque pago paid parking
 acesso rodoviário road access
 sem acesso rodoviário no road access

 comboio train
 vigilância no verão guarded in summer
 bar/restaurant bar/restaurant
 escola de surf surf school
 acesso pedonal pedestrian access only

In Portugal Surf Guide.

73.

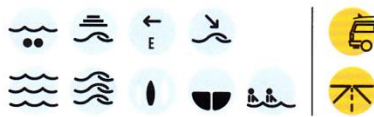
PRAIA PEQUENA

38°49'15.57"N • 9°28'20.92"W



Uma praia que tem um surf de qualidade e muito consistente, ainda que, seja de difícil acesso. Situada junto à Praia Grande com afluência jovem. Acesso pela parte de cima da arriba que liga a "praia Pequena" à "praia Grande".

A beach with quality and consistent surf, although it is hard to get to. Next to Praia Grande, with many young people. Access via the top of the cliff connecting the two beaches.



74.

PRAIA GRANDE

38°48'57.59"N • 9°28'33.25"W



Praia de ondas consistentes. Identificam-se três picos: o pico "da piscina" (em frente ao hotel), o pico "do meio" da praia e o "da esquerda do morto" na parte sul. Grande concentração de surfistas no verão.

A beach with consistent waves. There are three peaks on this beach: "da piscina" (opposite the hotel), the "do meio" of the beach and the "da esquerda do morto" on the south side. Large crowd in summer.



In Portugal Surf Guide.

76. PRAIA DO ABANO

38°44'26.30"N • 9°28'20.09"W



Localizada no seguimento da praia do Guincho, é uma praia normalmente ventosa e com ondulação forte. Acesso por um caminho de terra batida a partir da Estrada do Guincho. Pontualmente com ondas muito boas e com poucos surfistas na água.

Located at the end of Guincho beach it is usually windy and has a strong swell. Access by a dirt track from Guincho road. It can have very good waves with no crowd.



77. PRAIA DO GUINCHO

38°43'53.18"N • 9°28'19.26"W



É uma das praias mais belas da região de Lisboa. Com acesso pela Estrada do Guincho segue a linha de costa a partir da vila de Cascais. Situada numa área de dunas, muito exposta aos ventos de norte, a praia recebe bastante ondulação. Ondas muito consistentes e sempre com muitos surfistas na água.

One of the most beautiful beaches of the Lisbon region. Reached from Guincho road, it follows the coastline out of the city of Cascais. Located in an area of dunes with great exposure to the north wind, this beach can receive heavy swells. Very consistent waves and always a crowd.



78. PRAIA DA CRESMINA

38°43'36.33"N • 9°28'29.62"W



Praia pequena, situada imediatamente a seguir à do Guincho, para sul. Pode funcionar como alternativa, caso estejam condições difíceis ou muitos surfistas no Guincho.

A small beach immediately to the south after Guincho. A good alternative if conditions are difficult in Guincho or if there is a crowd.



82.

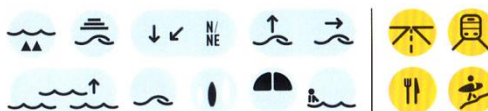
PRAIA DA AZARUJINHA

38°42'02.39"N • 9°23'21.43"W



Praia pequena, abrigada e escondida no fundo de uma elevada falésia em São João do Estoril. Acesso através do paredão que vem da praia da Poça ou por duas escadarias situadas nos extremos da praia e que fazem ligação à Avenida Marginal. Onda propícia para o inverno, quando a ondulação e o vento permitem.

A small, sheltered beach hidden at the bottom of a high cliff in São João do Estoril. Access via the promenade from Poça or else by two sets of stairs at both ends of the beach which connect to Avenida Marginal. A good wave for the winter when swell and wind allow.



83.

SÃO PEDRO

38°41'38.04"N • 9°22'12.79"W



Foi precisamente nesta praia que se iniciou a prática do surf em Portugal e onde surgiu também o primeiro clube de surf. Onda consistente de direita que faz as delícias dos longboarders.

It was right here on this beach that surf began in Portugal and the first surf club was created. A consistent right-hander which is the favourite of longboarders.



In Portugal Surf Guide.

80.

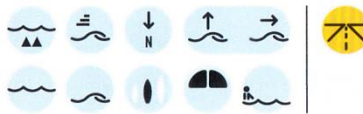
MONTE ESTORIL

38°42'08.31"N • 9°24'31.39"W



É um pico de surf de direita, habitualmente surfado nas grandes ondulações de inverno.

A right-hander spot usually surfed on great winter swells.



81.

PRAIA DA POÇA

38°42'08.46"N • 9°23'31.41"W



A praia da Poça deu origem a alguns dos melhores surfistas portugueses nomeadamente o campeão nacional Vasco Ribeiro. Um point break de esquerda que funciona em todas as marés se o mar estiver grande. Em condições favoráveis, há muitos surfistas na água. Pico curto e estreito no arranque que exige conhecimento do local.

Poça beach is the home wave of some of the best Portuguese surfers, namely national champion Vasco Ribeiro. A left point break that works in all tides with a big swell. Quite crowded in favourable conditions. Short narrow peak at the start, requiring knowledge of the spot.



In Portugal Surf Guide.

84.

BAFUREIRA

38°41'37.78"N • 9°22'10.39"W



O pico da Bafureira situa-se imediatamente a sul de São Pedro do Estoril e oferece uma onda de direita e esquerda, adequada a surfistas de nível médio. É preciso ter atenção às rochas e às correntes nos dias de mar grande.

Bafureira peak is immediately south of São Pedro do Estoril and has right and left-handers for surfers of average experience. Watch out for the rocks and rips on big swell days.



85.

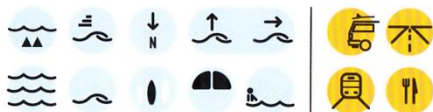
PAREDE

38°41'06.54"N • 9°21'08.92"W



A onda da Parede é uma direita longa que parte sobre uma laje com acesso fácil. Esta onda tornou-se, nos últimos anos, uma das favoritas para a prática do SUP - Stand Up Paddle.

The wave in Parede is a long reef break right-hander, easy to access. In the last few years this wave has become a favourite for SUP - Stand Up Paddle.



In Portugal Surf Guide.

86.

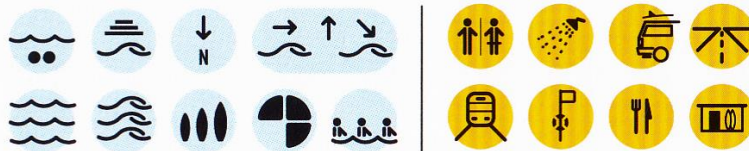
CARCAVELOS

38°40'46.63"N • 9°20'00.71"W



Carcavelos tem uma onda de classe mundial e é sem dúvida o local da região de Lisboa com maior número de surfistas. Praia que permite o ensino do surf e nalguns dias origina um dos melhores tubos da Europa. Nesta praia surgiram alguns dos melhores surfistas dos últimos anos em Portugal.

Carcavelos has a world class wave and is definitely the most crowded place in the Lisbon region. One can learn to surf on this beach and on some days it is possible to ride one of the best barrels in Europe. Some of the most famous surfers in the last years in Portugal made their name here.



In Portugal Surf Guide.

38°.40'.32.69" N • 9°.19'.22.43"W



A praia da Torre é uma das alternativas na área da grande Lisboa para surfar quando o mar está demasiado grande no Inverno. É uma das poucas praias que suporta vento de oeste, mas quando a ondulação é grande também pode entrar de noroeste.

Torre beach is one of the places to surf in the greater Lisbon area when the sea is too big in winter. It is one of the few beaches that supports westerly winds, but with a big swell it may also come in from northwest.



88.
INATEL

38° 40' 42.60" N • 9° 18' 58.88" W



É mais um pico de surf do que uma praia, localizado a seguir à marina de Oeiras junto às instalações do Inatel. Requer surfistas experientes pois tem um acesso muito difícil para entrar e sair do mar. Esta onda pode ser uma alternativa à de Santo Amaro de Oeiras.

This is more a peak than a beach located near Oeiras marina by Inatel. For experienced surfers only as going in and out is very hard. This wave can be an alternative to Santo Amaro de Oeiras.



07.

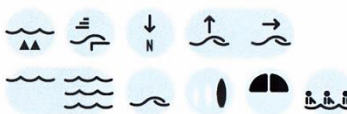
SANTO AMARO

38°.40'.54.94"N • 9°.18'.48.23"W



Uma das ondas rainhas da região de Lisboa. É considerada uma onda excelente, ligeiramente prejudicada com a construção do molhe de Oeiras. Onda difícil, com um degrau a meio da secção de transição entre o outside e o inside. Onda pouco consistente que melhora com a maré cheia. Quando está a funcionar há muitos surfistas na água.

One of the best known waves of the Lisbon region, although it has been affected by the jetty built in Oeiras Marina. A difficult wave with a step halfway through the transition section between outside and inside. Not a very consistent wave which improves at high tide. It can be quite crowded on good days.



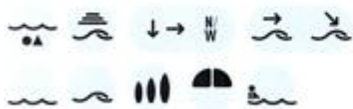
CAXIAS

38°.41'.55.61"N • 9°.16'.44.67"W



Esta praia requer uma grande ondulação para formar ondas de surf: de oeste quando é grande, de noroeste quando é muito grande. Onda pouco consistente. Identificam-se dois picos: um a este, de fundo de areia, com esquerdas e direitas, de onde podem resultar bons tubos, outro a oeste, um point break de direita que funciona ocasionalmente consoante os fundos.

This beach needs a good swell to form surf waves: from west with a big swell, from northwest when the swell is very big. Not a very consistent wave. There are two peaks: one to the east with a beach break, with left and right-handers which can lead to good barrels, and the other to the west, a right-handed point break which works occasionally depending on the bottoms.



In Portugal Surf Guide.

93.

COVA DO VAPOR

38°.39'.42.69"N • 9°.15'.28.45"W



A onda com mais força e provavelmente a melhor da Costa da Caparica. Tubular, rápida e sempre com muitos surfistas na água.

The strongest wave, probably the best in Costa da Caparica. A fast barrel and always crowded.



94.

**SÃO JOÃO /
LOROSAE**

38°.39'.39.05"N • 9°.15'.22.39"W



Um onda de grande qualidade num fundo de areia protegido por um pontão. Praia de famílias durante o verão. Normalmente, na previsão de ondulação para a Costa da Caparica, é em São João que o mar está sempre maior. Esta praia marca o início das praias da Costa da Caparica que se estendem ao longo dos quinze quilómetros seguintes.

A quality wave on a beach break protected by a jetty. Family beach in summer. Normally, the swell forecast for Costa da Caparica shows São João with the biggest sea. This is the first beach along Costa da Caparica that stretch for fifteen kms.

Surfar na Costa da Caparica é especial para mim porque esta é a minha terra, local dos meus primeiros contactos com a água salgada, onde comecei, nos anos sessenta com o body surf, e nos anos setenta com o surf. Como praia de areia que é, os fundos vão variando, conforme as épocas e os anos, melhores ou piores. A zona CDS-Marcelino é onde gosto mais de estar. A Caparica será sempre o local onde os meus filhos e netos encontraram o mar, e onde revejo os meus amigos e as minhas memórias...dentro de água.

Surfing in Costa da Caparica is special for me because this is my hometown, the place where I first came into contact with salt water, and where I started body surfing in the sixties and surfing in the seventies. As it is a sand beach, the sea bottoms vary every season and every year. The zone between CDS beach and Marcelino beach is where I like best. Caparica will always be the place where my children and grandchildren first saw the sea, and where I recall my friends and memories ... in the water.

João Boa Vida, Costa da Caparica, surfista local local surfer

In Portugal Surf Guide.

95.

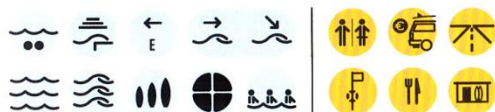
PRAIA DO CDS

38°.38'.51.06"N • 9°.14'.36.04"W



A praia do CDS - Centro Desportivo de Surf - é a mais central da Costa da Caparica. Foi durante muito tempo a praia mais conhecida da zona e o ponto de encontro para todos. A qualidade da onda está sempre muito dependente da deposição das areias e da estabilidade dos fundos. Vários picos que se vão alterando todos os anos consoante os fundos. As praias da Costa da Caparica - CDS, Barbas e Praia Nova - partilham características comuns no surf.

CDS – Centro Desportivo de Surf – Beach is the central beach in Costa da Caparica. For many years it was the best known in the area and a favourite meeting place. Wave quality always depends on the deposition of sand and the stability of the bottoms. Several speaks that alter over the years depending on the bottoms. The beaches of CDS, Barbas and Praia Nova in Costa da Caparica share common surf characteristics.



96.

PRAIA DO BARBAS

38°.38'.38.68"N • 9°.14'.24.65"W



Praia central na Costa da Caparica cuja designação deriva do nome de um restaurante local. Partilha as mesmas características de surf com a praia do CDS. Ondas mais protegidas quando comparadas com as das praias de São João.

A central beach in Costa da Caparica which takes its name from a local restaurant. It shares the same surf characteristics as CDS beach. The waves are more protected than the waves in São João.



In Portugal Surf Guide.

97.

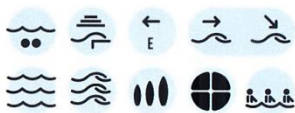
PRAIA NOVA

38°.38'.17.28"N • 9°.14'.06.20"W



Características semelhantes às das praias do CDS e do Barbas. Comparativamente às restantes praias da Costa da Caparica suporta ventos fortes sem interferência na qualidade das ondas protegidas pelos pontões. Preside à escolha, a qualidade dos fundos e a forma como a onda rola em função disso.

Similar characteristics to CDS and Barbas beaches. As opposed to the other Costa da Caparica beaches it can handle strong winds that do not affect wave quality because of the protection from jetties. Chosen for the quality of its bottoms and how the wave rolls as a result.



A Costa da Caparica é o meu sítio preferido para surfar em Portugal. É muito consistente durante todo o ano e sendo uma zona perto de Lisboa, quando há ondas, é num instante que entre os trabalhos da escola posso ir surfar uma hora e voltar. É uma onda acessível a todos os praticantes de surf com pouco vento e muitas vezes com poucos surfistas na água.

Costa da Caparica is my favourite place to surf in Portugal. It is very consistent throughout the year and because it is close to Lisbon it is fast to get there from school or work, surf for an hour and then get back. Its waves are good for all surfers, with little wind and often with little crowd.

Francisca Pereira dos Santos, Costa da Caparica, atleta athlete



98.

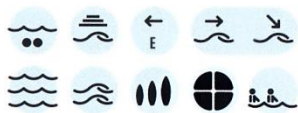
PRAIA DA SAÚDE

38°.37'.47.98"N • 9°.13'.40.58"W



A praia da Saúde é a primeira a seguir aos pontões em direcção a sul. Apresenta boas condições para o surf apesar de os fundos de areia poderem movimentar-se de época para época. Poucos surfistas na água.

Saúde beach is the first beach after the jetties to the south. Good surfing conditions despite the sandbanks moving from one season to the next. Not a large crowd in the water.



In Portugal Surf Guide.

99.

PRAIA RIVIERA (RAINHA / CASTELO)

38°.37'.12.91"N • 9°.13'.08.82"W Riviera



Alinhadas no seguimento da praia da Saúde, as praias da Riviera, Rainha e Castelo, apresentam ondas consistentes, direitas e esquerdas, com menos surfistas que as praias da cidade. Deve-se ter em atenção as correntes nos dias de mar grande. Durante os meses de verão um pequeno comboio, com partida na Praia Nova e com paragem em todas as praias da Costa da Caparica, desloca-se sobre as dunas até à Praia da Fonte da Telha.

Riviera, Rainha and Castelo beaches are aligned after Saúde beach, with consistent left and right-handers. Less crowded than the city beaches. Beware of rips on big sea days. During the summer months a small train leaves Nova Praia and stops at all the Costa da Caparica beaches, travelling over the dunes as far as Fonte da Telha beach.



100.

FONTE DA TELHA

38°.34'.20.29"N • 9°.11'.42.63"W



A praia da Fonte da Telha é habitualmente procurada pelos surfistas da região de Lisboa em dias de mar muito grande. Os fundos de areia podem proporcionar sessões épicas.

Surfers from the Lisbon region come to Fonte da Telha beach when the sea is big. The sandbanks can provide epic sessions.



In Portugal Surf Guide.

Anexo 2 - Calendário da Época 2012

Calendário Competitivo Época 2012																															
Data	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Dezembro												T.F.																			
					Bal						T.M.																				
					R. In						Ap P.																				
Janeiro																															
					R. Pla.																										
Fevereiro																															
Março																															
Abril																															
Maio																															
Junho																															
Julho																															
Agosto																															
Setembro																															
Outubro																															
Novembro																															
Dezembro																															

Anexo 3 Protocolos dos Testes de Avaliação

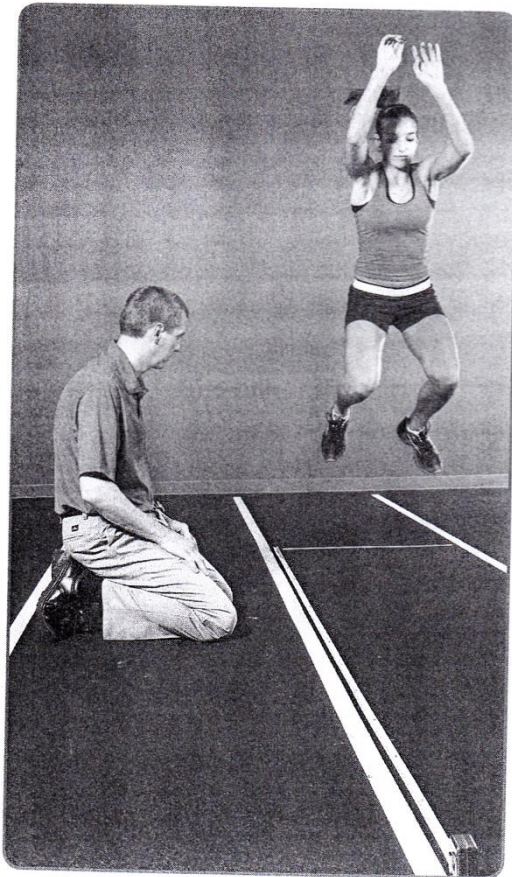
STANDING LONG JUMP

Purpose: To assess lower extremity functional strength, neuromuscular control, and dynamic power.

Equipment: Standard tape measure or testing mat to measure horizontal distance jumped, flat nonslip testing surface.

Procedure

1. Position the client so that he or she is standing with bilateral feet a comfortable distance apart just behind the starting line.
2. You can choose from various hand positions (hands on hips or behind back, or free for use during the jump); but keep the hand placement consistent.



3. After proper warm-up, have the client perform a maximal jump along the testing surface.
4. Allow the client to perform a countermovement prior to jumping.
5. Instruct the client to hold the landing to allow the distance to be marked.
6. Note that for the jump to qualify as a legitimate jump, the client must land without losing balance, falling, or taking an additional step.
7. Measure the distance from the starting line to the back of the heel closest to the starting line.
8. Have the client perform three trials, with adequate rest for recovery between trials.
9. Record the average of the three trials.

Analysis and Interpretation of Data

- The contributions to the propulsive phase of this test have been determined to be hip 45.9%, knee 3.9%, and ankle 50.2% (Robertson & Fleming 1987).
- Various normative values for the standing long jump test are listed in tables 9.14 through 9.16.
- A strong correlation ($r = 0.805$; $n = 32$) has been found between 1RM squat and standing broad jump performance; maximum strength is also strongly related to jumping ability (Koch et al. 2003).

Statistics

- ICC = 0.95; coefficient of variation (CV) = 2.4% (Markovic et al. 2004).
- ICC = 0.98, using a 15 min interval between jump tests in which clients sat quietly without engaging in overt activity (Koch et al. 2003).
- Test-retest reliability has been shown to vary from 0.91 to 0.96 (Manske et al. 2003; Unger & Wooden 2000; Markovic et al. 2004).

Note

A version of this test includes allowing the client to freely swing bilateral arms rather than keeping them placed on the hips. Please refer to the vertical jump description for detail on contributions of the upper extremities during jumping.

In Functinonal Testing in Human Performance.

SEATED CHEST PASS

Purpose: To determine upper extremity strength and power.

Equipment: 400 g (0.9 lb) netball, measuring tape.

Procedure (Cronin & Owen 2004)

1. Ask the client to assume a seated position on the floor with the lower back, shoulders, and head supported against the wall.
2. Have the client extend the knees.
3. Instruct the client that he or she will hold the netball in both hands and forcefully throw it as far as possible without allowing the head, shoulders, and hips to move from the wall.
4. Have the client perform several warm-up sessions and several practice trials.

5. Give a 1 min rest period.

6. For the test, have the client throw the netball four times; a minimum of 30 to 45 s of rest is recommended between each throw.

7. Score by averaging the distance thrown in the four trials.

Analysis and Interpretation of Data

Score is the average distance of the four throws.

Statistics

No reliability or validity data are available for this assessment.



In Functional Testing in Human Performance.

HURDLE TEST

► **Purpose:** To test multidirectional speed, agility, and body control.

► **Equipment:** Six hurdles, 60 cm high and 80 cm wide; standard stopwatch; 20 m open-space nonslip testing surface.

Procedure

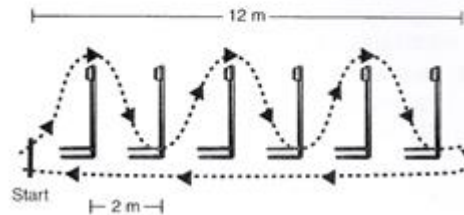
1. Place the six hurdles over a 12 m distance at 2 m intervals (same course setup as for the slalom test).
2. Instruct the client to jump over the first hurdle, crawl under the second, jump over the third, and so on until he or she clears the sixth and final hurdle, then to sprint directly back to the starting line taking the shortest path.
3. Measure from the time the first foot crosses the starting line to the time one of the client's feet crosses the same line for the last time.

Analysis and Interpretation of Data

Normative values for this test among 11-year-old clients are listed in table 10.13 on page 208.

Statistics

Reliability: ICC = 0.90 (Alricsson et al. 2001).



ZIGZAG RUN TEST



► **Purpose:** To test power, speed, quickness, and body control in multiple planes of movement. The test also assesses lower extremity control, including the ability to perform plant and cut types of movements correctly.

► **Equipment:** Standard measuring tape, two stopwatches, colored tape, five cones in the configuration shown in the figure.

Procedure (Ortiz et al. 2005)

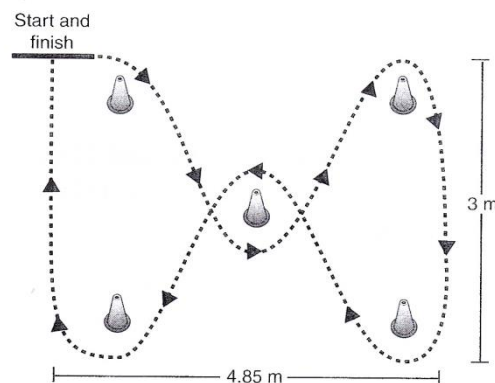
1. Set up the path, which is 3 by 4.85 m and marked with colored tape on the floor, and place cones in every corner.
2. Position the client so that he or she is in a ready stance directly behind starting line.
3. Have the client run one lap as fast as possible around the zigzag path.
4. If the client does not round all cones in completing the one full lap, require him or her to rest for an adequate amount of time and then retest.
5. Record the time taken to perform one full lap around the path to the nearest tenth of a second.

Analysis and Interpretation of Data

- Normal values (mean time \pm SD) = 6.86 ± 0.53 (athletes; intertester testing) ($n = 25$) (Ortiz et al. 2005).
- Normal values (mean time \pm SD) = 7.67 ± 0.66 (nonathletes; intertester testing) ($n = 25$).
- Normal values (mean time \pm SD) = 6.97 ± 0.51 (athletes; intratester testing).
- Normal values (mean time \pm SD) = 7.70 ± 0.61 (nonathletes; intertester testing).

Statistics

- Intertester (ICC; SEM) = 0.97 (0.18) in athletes; 0.97 (0.21) in nonathletes (Ortiz et al. 2005).
- Intratester (ICC; SEM) = 0.92 (0.27) in athletes; 0.94 (0.30) in nonathletes (Ortiz et al. 2005).



SLALOM TEST

► **Purpose:** To test multidirectional speed, agility, and body control.

► **Equipment:** Six hurdles, 60 cm high and 80 cm wide; standard stopwatch; 20 m open-space nonslip testing surface.

Procedure

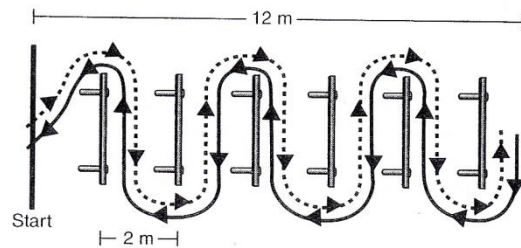
1. Place six hurdles over a 12 m distance at 2 m intervals.
2. Instruct the client to run at maximum speed in a slalom pattern between the hurdles, both forward and backward to the starting point.
3. Measure from the time the first foot crosses the starting line to the time one of the feet crosses the same line for the last time.

Analysis and Interpretation of Data

Normative values for this test in 11-year-olds (males and females) are listed in table 10.12 on page 208.

Statistics

Reliability: ICC = 0.96 (Alricsson et al. 2001).



In Functional Testing in Human Performance.